



Universidade de Brasília
Instituto de Ciências Sociais/ICS
Departamento de Antropologia/DAN

Testemunhos Desenhados:

Uma autoetnografia em Saúde Mental na Universidade de Brasília

Beatriz de Lima Moraes

Brasília, 2018

Beatriz de Lima Moraes

Testemunhos Desenhados:

Uma autoetnografia em Saúde Mental na Universidade de Brasília

Monografia apresentada ao Departamento de Antropologia da Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Ciências Sociais com habilitação em Antropologia. Sob orientação da Prof^a Dr^a Fabiene de Moraes Vasconcelos Gama | Departamento de Antropologia da Universidade de Brasília.

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Fabiene de Moraes Vasconcelos Gama (orientadora)
Departamento de Antropologia, Universidade de Brasília

Prof. Dra. Valeska Maria Zanello de Loyola
Departamento de Psicologia Clínica, Universidade de Brasília

Dra. Livia Dias Pinto Vitenti
Departamento de Antropologia, Universidade de Brasília

Brasília, 2018

Agradecimentos

Agradeço à minha orientadora Fabiene Gama por tornar este sonho possível.

Agradeço à minha mãe, Fátima, e minha irmã, Bárbara, por me ensinarem a ser uma mulher forte desde cedo e por ensinarem o que é amor.

Agradeço à Ana Cláudia Gonçalves e Pedro Ribeiro, por serem os melhores amigos que eu poderia querer.

Agradeço ao meu companheiro, Hugo Padilha, por acreditar em mim quando nem eu mesma conseguia, e por sempre caminhar ao meu lado – um cuidando do outro, como sempre.

Dedico, principalmente, esse trabalho a todos as pessoas que são sobreviventes de condições de sofrimento mental – depressão, tentativas de suicídio, automutilação, entre outras. Também dedico àquelas que já não estão mais aqui, e nos deixaram um vazio tremendo.

Resumo

O trabalho propõe reflexões acerca da temática da saúde e do adoecimento mental no contexto da Universidade de Brasília (UnB), através de uma perspectiva autoetnográfica, definida aqui como a análise social sobre a experiência de vida de sujeitos corporificados. Retomando a ideia de “testemunho de sobrevivente”, o trabalho mescla a linguagem verbal e a linguagem imagética, mais precisamente aquarelas, para produzir um relato emocional em primeira pessoa sobre a experiência de ser uma estudante em sofrimento mental na Universidade de Brasília. A partir disso, é apresentada uma discussão sobre o papel da Antropologia e da autoetnografia em repensar estigmas e acolher as vivências de pessoas em situação de marginalização psicossocial.

Palavras-chave: Autoetnografia, Saúde Mental, Testemunho, Aquarela, Antropologia.

Sumário

Introdução.....	06
Capítulo 1 – Autoetnografia: superando o abismo entre o eu e o outro.....	08
Capítulo 2 - Contextualização sobre adoecimento mental em ambientes universitários e neuroatipicidade no contexto institucional da Universidade de Brasília.....	0
Capítulo 3 - O testemunho da loucura: a arte e a dor como um manifesto	33
Conclusão	49
Referências Bibliográficas	52

Take your broken heart and make it into art

Introdução

O presente trabalho é resultado de aproximadamente um ano e meio de reflexões e discussões sobre saúde mental no contexto universitário, em conjunto com a leitura sobre autoetnografia e desenho na antropologia. Muito além de ser apenas meu trabalho de conclusão de curso, este trabalho é o fechamento de um ciclo de quatro anos de (sobre)vivências dentro da Universidade de Brasília, sendo uma mulher bissexual que convive com transtornos psicológicos desde os dezesseis anos.

O título da monografia, “Testemunhos desenhados: Uma autoetnografia em saúde mental na Universidade de Brasília” está relacionado a esse processo. Evocando a ideia de “testemunho de sobrevivente”, presente em Mark Cresswell (2005), trago a minha experiência intercalada com desenhos. De acordo com Cresswell, os testemunhos são uma forma de discurso advinda do *self* em sofrimento, que incorporam um conhecimento vivido na experiência direta em sobreviver (CRESSWELL, 2005, p. 1670). Em um determinado sentido, este trabalho também é meu testemunho de sobrevivente e minha tentativa de tocar o coração de outras pessoas - também em sofrimento - com a discussão de saúde mental. O objetivo não é ser neutra, afastada ou distante. Minha motivação não é apenas acadêmica ou científica, é uma motivação de sobrevivência - não só minha, mas de todas as pessoas que vivem em sofrimento mental e resistem numa sociedade psiconormalizadora. É também para aquelas que já não estão mais aqui conosco - que não conseguiram, em vida, encontrar o acolhimento necessário para suas dores.

Durante esse um ano e meio, ouvi bastante e por todos os cantos da Universidade, a frase “precisamos falar sobre saúde mental na UnB”. Ela aparecia em rodas de conversa sobre

o assunto, em conversas informais com alunas e professoras,¹ em posts do Facebook. Mas existe um silêncio permeando o assunto, embora exista a necessidade, mais urgente do que nunca, de romper com o isolamento e iniciar um diálogo em relação ao tema que perpassasse todas as esferas da comunidade universitária.

Assim, o primeiro capítulo deste trabalho se concentra em discussões teóricas sobre as potencialidades da autoetnografia para a prática antropológica. A autoetnografia é um gênero etnográfico centrado na subjetividade pessoal da pesquisadora, cujo objetivo é refletir sobre questões sociais e culturais a partir da sua experiência corporificada. A partir dessas discussões, introduzo o conceito de escrita vulnerável presente em Ruth Behar (1992), que é central para a construção das reflexões mais pessoais trabalhadas posteriormente nos capítulos dois e três.

O segundo capítulo traz algumas vivências pessoais relacionadas à minha saúde mental - o momento do primeiro diagnóstico, a utilização de remédios psiquiátricos e as experiências na Universidade. Nele, também me aprofundo sobre a relação entre universidade e saúde mental, e como este ambiente pode representar tanto um fator de proteção quanto um fator adverso para a saúde mental da comunidade universitária (VENTURINI et GOULART, 2016, p. 100).

No terceiro e último capítulo, construí um relato pessoal a partir da minha perspectiva como estudante com depressão e ansiedade. Falo como foram os dias seguintes ao suicídio de uma aluna do curso de Ciências Sociais no campus da UnB, e qual foi a resposta institucional da universidade perante este fato. Também apresento e analiso alguns dos meus desenhos, refletindo sobre como eles se relacionam com a discussão de saúde mental e universidade.

O objetivo do trabalho foi investigar, visibilizar e analisar o sofrimento psíquico no contexto universitário, assim como opressões e exclusões sociais impactam negativamente a saúde mental das estudantes. Sendo assim, espero contribuir de forma frutífera e transformadora com as discussões no campo da Antropologia voltadas para todas as pessoas em situação de sofrimento mental.

Capítulo 1 - Autoetnografia: superando o abismo entre o eu e o outro

¹ Optei por utilizar o universal feminino ao longo do trabalho porque, além da questão de gênero ter um papel central na discussão que me proponho a realizar, a maioria esmagadora das minhas interlocutoras eram do gênero feminino.

Observando algumas discussões que obtiveram destaque no campo antropológico nos últimos cinquenta anos, afirmo que a antropologia vive em constante “crise” consigo mesma, sempre questionando suas bases epistemológicas e colocando suas categorias em disputa e tensão. Alguns dos movimentos que ocorreram na nossa disciplina desde a década de 80 foram: a virada representacional, que traz a ideia do mundo como passível de ser interpretado, a virada performativa, que questiona o texto-centrismo através da utilização do corpo e performance, virada ontológica que chama a atenção para as diferentes perspectivas e agências no mundo, e, mais recentemente, virada gráfica, que retoma o desenho como parte do fazer antropológico (GAMA, 2016, p. 118).

A discussão sobre uma possível crise dentro da Antropologia pode ser identificada desde 1962, no curto porém provocativo artigo de Lévi-Strauss que argumenta contra a ideia de que a Antropologia estaria fadada ao final junto com o desaparecimento dos povos nativos. O autor afirma que “enquanto as maneiras de ser ou de agir de certos homens forem problemas para outros, haverá lugar para uma reflexão sobre essas diferenças que, de forma sempre renovada, continuará a ser o domínio da antropologia” (LÉVI-STRAUSS, 1962, p. 26). Em 1992, Roberto Cardoso traz uma reflexão acerca de uma *crise* dos modelos explicativos na Antropologia a partir do contexto brasileiro, no qual o autor tensiona o modelo explicativo versus o modelo compreensivo, que seria mais adequado ao trabalho do antropólogo. Além disso, a crise representacional questionou a autoridade antropológica em falar sobre o outro, trazendo atenção para o possível equívoco em interpretar a experiência da alteridade.

Embora a pluralidade de perspectivas em disputa dentro da disciplina possa representar um risco na perspectiva de alguns autores, porque vincula a antropologia a um status científico em constante desequilíbrio (COSTA, 2016, p. 256), isso também traz uma vantagem ao promover uma abordagem crítica em relação às nossas próprias práticas. De minha parte, afirmo que a “crise existencial” da Antropologia não deve ser combatida, pois representa o aspecto mais transformador e revolucionário da disciplina. Cada antropóloga é inventora e inovadora da antropologia, e a antropologia é resultado de uma permanente recombinação intelectual (PEIRANO, 2014, p. 381).

De acordo com o antropólogo Tim Ingold, a vida e os fluxos vitais de transformação são parte essencial da Antropologia. Ainda assim, gerações de antropólogos negaram essa faceta da disciplina, tratando a vida como um efeito secundário de sistemas culturais, tabelas, artefatos (INGOLD, 2010). Para este autor, é necessário que a Antropologia retorne à vida, isto é, entre em contato com valores como sensibilidade, pulsão criativa e espontaneidade, em

contraponto à suposta configuração dos saberes modernos, marcados pelo excessivo apego à racionalidade e materialismo (KUSCHNIR, 2016, p.8).

Sendo assim, qual é o lugar da autoetnografia em meio à essas tensões?

A autoetnografia é um gênero de escrita etnográfica que procura aproximar a experiência individual da pesquisadora com os valores culturais de uma determinada sociedade. É um tipo de pesquisa qualitativa, que traz uma interpretação acerca de fenômenos socioculturais a partir do self (NGUNJIRI et al, 2010). Através da recuperação de acontecimentos pessoais da vida da pesquisadora e da confecção de uma narrativa sobre esses eventos, a autoetnografia traz uma contribuição teórica para o estudo da Antropologia a partir da análise de uma vivência pessoal. Ao passo que a etnobiografia é a reflexão acerca de uma trajetória de vida de um outro, a autoetnografia é a reflexão do próprio pesquisador sobre sua própria experiência (GAMA, 2017). A análise de narrativas é uma abordagem frutífera para entender experiências individuais, pois uma experiência emocional é inacessível aos demais e as narrativas funcionam como mediadoras entre a vivência individual e as representações culturais (BASTOS et DESLANDES, 200, p. 2142).

Eu descobri a autoetnografia depois de um longo período me sentindo perdida dentro das possibilidades de pesquisa das Ciências Sociais. Os sentimentos de solidão e não pertencimento contribuíram para o meu adoecimento psíquico, e me vi diagnosticada com transtorno misto ansioso e depressivo. A depressão não era novidade: ela era minha companheira desde os tempos da adolescência. Mas a ansiedade apareceu apenas na Universidade. A autoetnografia apareceu no momento em que eu me sentia mais sufocada e sem forças para continuar, com uma tonelada de sentimentos silenciados que, a meu ver, não tinham espaço dentro da escrita antropológica. Encontrar as *narrativas do self* foi um ponto de virada na minha trajetória acadêmica, no qual fui apresentada a narrativas em que a pesquisadora não era apenas uma voz passiva, e sim sujeito corporificado com sentimentos e sentidos dentro da escrita. Pela primeira vez, não eram histórias *de um outro* apresentadas no papel por uma narradora distante e onisciente, e sim um encontro entre diversas realidades subjetivas em que a narradora se expõe como uma outra pessoa inserida no mundo. A autoetnografia rejeita a ideia de uma neutralidade axiológica, pois considera que todo saber é localizado e traz a questão de que o pesquisador ou a pesquisadora é um sujeito inserido numa rede de relações.

O tensionamento do dualismo eu/outro presente na autoetnografia levou a críticas acerca da validade científica desse tipo de estudo (DELAMONT, 2009). Uma das críticas mais comuns ao gênero autoetnográfico é a de que se trataria de um solipsismo narcisístico, por se tratar de

um tipo de etnografia no qual a introspecção emocional ganha destaque em relação às formas mais tradicionais de coleta de dados (BROWN, 2012 p. 17). De acordo com Brown (2012, p. 18), a afirmação que a autoetnografia se trata de “olhar para o próprio umbigo” não é apenas falsa, como também ofensiva, porque o processo de introspecção emocional necessário para a escrita autoetnográfica tem o potencial de trazer muita dor. A autoetnografia nunca é apenas sobre a autora, justamente porque não vivemos em isolamento.

Durante minha empreitada etnográfica, tive momentos de interação profunda e transformadora com outras pessoas, no qual a aproximação só foi possível porque vivíamos situações similares. Em trabalho publicado anteriormente, denominado “A ‘história única’ dos transtornos alimentares: uma autoetnografia em saúde mental” (MORAIS, 2017), no qual reflito um pouco sobre a minha experiência com transtornos alimentares, eu narro minha conversa com Júlia, uma amiga que enfrentou anorexia durante a adolescência. Nossa conversa foi tão catártica que culminou nas duas chorando abraçadas. Naquele momento, não me senti pesquisadora, e sim uma pessoa me conectando com outra através de um sofrimento em comum (MORAIS, 2017, p. 9).

Durante minhas interações, eu tomava muito cuidado para sempre oferecer uma contrapartida emocional às minhas interlocutoras. Tratando-se de um assunto tão delicado e com possíveis gatilhos emocionais, meu receio era “vampirizar” os relatos delas, isto é, colher os seus relatos e desabafos para meu benefício pessoal sem oferecer nenhum conforto real ou acolhimento para as interlocutoras. Como eu não tenho treinamento em psicologia, cheguei a conversar com a minha terapeuta da época para pensar nas formas mais adequadas e sensíveis de acolher os relatos. Alguns desses mecanismos foram a escuta atenta, o abraço, a linguagem corporal receptiva. Eu busquei sempre dar uma palavra de conforto, nem que fosse um simples “eu sinto a mesma dor que você” (MORAIS, 2017, p. 6).

Através dessa perspectiva, é possível afirmar que é impossível que um trabalho capture por completo um determinado fenômeno. A autoetnografia carrega consigo a força e as limitações das percepções e emoções humanas (ETTORE, 2010, p. 297). De acordo com Peirano, o valor das monografias na Antropologia não é trazer um retrato fiel da realidade, e sim uma interpretação teórica e etnográfica sobre um fenômeno - são, em outras palavras, teorias vividas. Ainda que o mundo mude, as boas etnografias permanecem por trazerem contribuições teóricas que sobrevivem à análise presentista. Sendo assim, etnografia não é método, e sim uma contribuição teórico/etnográfica. Ou seja, toda etnografia é também teoria. (PEIRANO, 2014, p. 383).

Com a autoetnografia, não haveria de ser diferente. O valor das autoetnografias não está na produção de um relato completamente fiel e imparcial da realidade, e sim da construção de uma narrativa autobiográfica, e portanto construída a partir da subjetividade do sujeito que vivencia a história. Para muitas autoras, a ideia de realidade também está em disputa, como em Strathern, que caracteriza a realidade etnográfica como algo imaginado, acentuando que esta imaginação é que possibilita uma representação e apresentação de uma narrativa (GONÇALVES, 2009 p. 29 *apud* STRATHERN, 1991).

No artigo “Ser Afetada”, a autora Favret-Saada (2005) descreve sua experiência de ser “embruxada”, afirmando que não existe posição melhor para falar do outro do que estando exatamente no lugar do outro. O argumento de Favret-Saada revela algumas das limitações metodológicas da empatia, justamente pela impossibilidade de captar todo o universo de afetos apenas com a observação participante. Costa (2016), questiona:

Como é que se controla o equívoco de que fala Viveiros de Castro (2004)? Como é que eu posso compreender, de facto, o que sente alguém a quem transplantaram o coração? Como é que eu posso compreender, de facto, o que sente quem foi vítima de violência? Como é que eu posso compreender etnograficamente a vivência das pessoas que vivem ou viveram estas situações? (COSTA, 2016, p. 259)

A autoetnografia possui a capacidade de desafiar as normas e as fronteiras representacionais, sendo capaz de expor fenômenos culturais que as pessoas vivem e percebem, mas não conseguem falar. Fazer autoetnografia é dizer o não dito, revelar o que é normalmente silenciado e que é revelado a partir da experiência vivida pela pesquisadora (GAMA, 2016, p. 3). Para produzir uma autoetnografia, é necessário coragem tirar os esqueletos do armário e ser capaz de transformar a experiência da dor e do estigma em um manifesto para a sobrevivência - ou *testemunho*, como em Morrigan (2016).

De acordo com Costa (2016, p. 258), na composição de uma narrativa antropológica, nem o *self* nem o outro podem ser omitidos. Os dados etnográficos são duplamente mediados pelo eu e pelo outro e, portanto, não faria sentido ocultar um dos elementos dessa relação, suprimindo o *self* em função de uma falsa neutralidade. Vale reforçar que o antropólogo está inserido em um contexto social e também vive em interação com o mundo ao seu redor.

Uma das escolhas que realizei para a confecção desta monografia foi a escrita vulnerável (BEHAR, 1992), um estilo de escrita em primeira pessoa na qual as limitações e vulnerabilidades da narradora estão expostas, permitindo a construção de um vínculo emocional entre a narradora e a leitora. A escrita vulnerável baseada em acontecimentos pessoais da vida de quem escreve, que escancara as limitações do eu e sua dependência de outros seres. Ela é uma das possibilidades teóricas para a aproximação entre o *eu* e o *outro*.

Muito além de ser um mero estilo de escrita, a escrita vulnerável é uma forma de se ver e se colocar no mundo. Não mais como uma narradora neutra, onisciente, não corporificada, e sim como uma pessoa com uma história e um lugar no mundo. Sendo assim, é menos provável que a leitora enxergue a contribuição da antropóloga como um discurso neutro e fidedigno sobre a realidade. A escrita vulnerável torna a Antropologia mais honesta com o que realmente é: um saber situado (HARAWAY, 1995).

A escrita vulnerável centra-se no corpo vivido e coloca a realidade exterior em perspectiva em função da realidade emocional e interior (COSTA, 2016, p. 258). É importante acrescentar que a escrita vulnerável não é sinônimo de autoetnografia, isto é, nem todo trabalho que utiliza essa perspectiva será, necessariamente, uma autoetnografia. É possível utilizar essa perspectiva em outras construções de trabalho antropológico para além da autoetnografia. Porém, dentro do gênero autoetnográfico, a escrita vulnerável se torna essencial.

A autoetnografia existe dentro de um contexto, e tem como um dos objetivos conectar o *self* com uma multiplicidade de *outros*. O “eu” não existe em um vácuo, existe em relação a todo um mundo de outros que existem no contexto em que o eu habita. Portanto, escrever sobre o “eu” converge na investigação sobre como o contexto social influencia o “eu” e como este respondeu, reagiu ou resistiu a estes estímulos (NGUNJIRI et al, 2010).

Para uma antropologia verdadeiramente humanista, o abismo entre o eu e o outro deve ser superado (COSTA, 2016). Ou seja, para ser propriamente arrebatada e mobilizada pela pesquisa é necessário para mobilizar afetos e levar as consequências da etnografia a um próximo nível, não apenas para o contexto acadêmico e profissional. Acredito que seja necessário para a antropóloga permitir que a etnografia, sendo uma autoetnografia ou não, transforme a sua vida enquanto ser humano, não só como pesquisadora. Eu cheguei a essa realização durante meu trabalho de campo: eu não sou apenas antropóloga, também sou uma sobrevivente de transtornos alimentares, de depressão, de automutilação e de violência sexual. Com toda a complexidade do meu ser, posso permitir que a Antropologia transforme minha vida e posso também tentar transformar a vida de todas as pessoas ao meu redor.

Eu costumava enxergar a Antropologia como um exercício de empatia entre pesquisadora e interlocutoras, porém, com o trabalho de campo, pude perceber que ela é muito mais que isso. É necessário turvar um pouco as fronteiras entre o eu e o outro, para ser capaz de captar os afetos, sentir aquilo que não é possível ser simbolizado por meio do discurso (MORAIS, 2017, p.564). As pessoas não acumulam suas histórias de vida em um vácuo social (STANLEY, 1993, *apud* BROWN, 2012). Sendo assim, a experiência subjetiva de qualquer sujeito está situada em um determinado contexto, e a análise de sua história não será

completamente individual. Este argumento pode ser exemplificado por Church, em tradução minha:

A análise social atingida por esse formato [autoetnografia] é baseada em duas premissas: primeiro, que é possível aprender sobre o geral pelo particular e segundo, que o self também é um fenômeno social. Eu assumo que minha subjetividade está repleta das vozes de outras pessoas. Escrever sobre mim mesmo é uma forma de escrever sobre esses outros e sobre os mundos que nós criamos/habitamos... Porque meu subjetivo é parte do mundo, a história que emerge dele não é completamente privada ou idiossincrática. (Church, 1995: 5)

Além disso, especialmente em uma autoetnografia sobre saúde mental, também existem os múltiplos *eus* que coexistem no corpo da pesquisadora. Em artigo publicado anteriormente sobre transtornos alimentares (Moraes, 2017), refleti sobre a duplicidade presente em mim mesma - as duas Beatrizs, que coexistem em constante batalha, porém não em igualdade. Uma das Beatrizs representa o impulso de autodestruição. A construção psicológica dos meus transtornos como uma parte de mim, porém não minha totalidade vai em dois sentidos: ao mesmo tempo negar que eu seja resumida pela minha depressão e pelo meu transtorno alimentar, porém reconhecendo que ele é parte de mim. Através do desenho, tentei expressar minha relação com essa dupla identidade - a voz interna destrutiva que existe dentro de mim. Como no filme Elena (2012), em que a personagem principal diz: *existe um ser dentro de mim que me odeia*.



Vozes (2017), grafite, nanquim e lápis de cor sobre papel. Desenho de minha autoria.

O diálogo entre esses pedaços fragmentados do *self* traz um aprofundamento psicológico para as personagens² retratadas na autoetnografia. O papel tradicional do etnógrafo, que se desloca de sua casa para estudar a vida de um *outro* aparece de forma um pouco diferente: através da introspecção emocional, a pesquisadora retoma e reconsidera seu próprio lugar, reconhecendo-o como uma experiência plena de significados culturais e dilui as fronteiras entre objetividade e subjetividade (OLIVEIRA, 2009). O processo da autoetnografia altera o tempo e o espaço, alterando a percepção dos indivíduos sobre os eventos que marcam suas trajetórias. O tempo, como progressão entre passado, presente e futuro, sofre uma metamorfose e se torna uma dança sem fronteiras entre si (CUSTER, 2013, p. 2).

Para Carolyn Ellis (1991), a autoetnografia tem o poder de fomentar a empatia em múltiplos níveis, inclusive entre a leitora e a própria história. Por meio do contato com uma narrativa que envolve dor, muitas vezes, as narrativas presentes em autoetnografias são situações que envolvem vulnerabilidade e sofrimento pessoal - como por exemplo, gravidez na adolescência (MUNCEY, 2005), internação psiquiátrica compulsória (MORRIGAN, 2016) e abuso sexual na infância (GOMES, 2017). A empatia, por sua vez, tem um papel terapêutico, definido pelo psicólogo humanista Carl Rogers como “viver temporariamente a vida do outro, movendo-se delicadamente por ela sem fazer julgamentos” (ROGERS, 1975, p. 2).

Embora a empatia tenha seus limites enquanto ferramenta metodológica (FAVRETSAAD, 2005), ela ainda é um preceito valioso para promover a tolerância e o entendimento mútuo entre pessoas que passaram por experiências distintas. No caso da autoetnografia, a empatia fica em segundo plano como ferramenta metodológica, justamente porque a pesquisadora também está no lugar de sujeito da pesquisa, afinal, as experiências retratadas e os afetos mobilizados, todos foram sentidos em seu corpo, e não existe uma distinção clara entre objeto de pesquisa e a própria pesquisadora. Como colocado por Favret-Saada, a ideia de empatia envolve uma certa distância (FAVRET-SAADA, 2005, p. 159), que não existe no caso da autoetnografia: a “nativa” e a pesquisadora estão no mesmo lugar, compartilhando o mesmo *self*. De acordo com Favret-Saada:

Segundo a primeira acepção (indicada na Encyclopedia of Psychology), sentir empatia consistiria, para uma pessoa, em “vicariously experiencing the feelings, perceptions and thoughts of another” . Por definição, esse gênero de empatia supõe, portanto, a distância: é justamente porque não se está no lugar do outro que se tenta representar ou imaginar o que seria estar lá, e quais “sensações, percepções e pensamentos” ter-se-ia então. Ora, eu estava justamente no lugar do nativo, agitada pelas “sensações, percepções e pelos pensamentos” de quem ocupa um lugar no sistema da feitiçaria. Se afirmo que é preciso aceitar ocupá-lo, em vez

² O termo “personagem” é empregado aqui como uma provocação em relação a impossibilidade de neutralidade e objetividade na etnografia, através da aproximação da autoetnografia ao gênero literário.

de imaginar-se lá, é pela simples razão de que o que ali se passa é literalmente inimaginável, sobretudo para um etnógrafo, habituado a trabalhar com representações: quando se está em um tal lugar, é-se bombardeado por intensidades específicas (chamemo-las de afetos), que geralmente não são significáveis. (FAVRET-SAADA, 2005, p. 158)

Porém, a empatia reaparece na autoetnografia como um valor, um objetivo a ser alcançado através do compartilhamento de uma narrativa pessoal, que procura mobilizar afetos na pessoa que está tendo contato com a narrativa – seja através do texto escrito, da fotografia, do desenho ou da performance. A utilização de relatos extremamente pessoais e muitas vezes dolorosos tem o poder de despertar a empatia, de aproximar realidades distintas e promover o entendimento entre seres humanos com trajetórias diferentes. Ao longo do meu contato com a autoetnografia, alguns trabalhos que relatavam situações que nunca vivi - gravidez na adolescência (MUNCEY, 2005) ou situações de adoecimento como o câncer de mama (FERRAZ, 2017) ou a esclerose múltipla (GAMA, 2017).

Eu li narrativas extremamente pessoais e catárticas de pessoas que vivem sofrimentos muito diferentes dos meus. Ler os seus relatos, e entrar, mesmo que superficialmente, no mundo das autoras durante o período de leitura foi um soco no estômago. Uma antropologia que dói no coração, que nos toca, não só enquanto pesquisadoras, mas enquanto pessoas. A dor compartilhada é o que nos torna humanos e o que permite que consigamos sentir empatia pela outra. Esse sentimento é uma ferramenta essencial para reduzir estigmas sobre temas controversos, além de trazer humanidade e agência para aqueles que são marginalizados.

No texto “Doing Autoethnography”, a autora Muncey (2005) afirma que um dos fatores que a levou a construir uma autoetnografia foi a vontade de expor a sua própria história e encontrar a sua voz. Após passar por uma gravidez na adolescência, ela se sentiu silenciada e marginalizada. O ápice deste processo foi quando ela escreveu um ensaio autobiográfico chamado “The Tale of a Teenage Mom” para um jornal local, que foi anonimizado contra a sua vontade. Então ela se perguntou: deveria ter vergonha do que lhe ocorreu (MUNCEY, 2005, p. 68)?

Em um sentido similar, no paper “Você não é o seu transtorno alimentar”, Beatriz Klimeck Gouvêa Gama (2017) conta o seu processo de “sair do armário” que foi, ao mesmo tempo, desconfortável e libertador. Enquanto alguém com transtornos alimentares, Gama publicou um texto na plataforma Medium intitulado “Eu, feminista e com um transtorno alimentar”,³ assinado com seu nome e sobrenome e compartilhado em sua página pessoal do Facebook. Para

³ Disponível em <https://medium.com/@biaklimeck/eu-feminista-e-com-um-transtorno-alimentar3df9dd953e33> (Acessado em 22 de junho de 2018).

a autora, “Sair do armário, no entanto, pouco foi sobre contar às pessoas sobre o sofrimento que vivia, e sim principalmente sobre dividir o que eu acreditava ser coletivo daquela experiência” (GAMA, 2017, p. 545).

Dessa forma, a autoetnografia também pode ser uma ferramenta de empoderamento para a autora e para aquelas pessoas que viveram experiências similares. Brown faz um apanhado teórico sobre o percurso da autoetnografia em saúde mental na Antropologia e afirma que ler etnografias sobre pessoas que viveram transtornos mentais e ter a oportunidade de sentir que outros também enfrentam problemas similares, foi profundamente empoderador para a sua trajetória com sua própria doença (BROWN, 2012, p. 17) Um dos exemplos fornecidos por Brown é a autoetnografia de Tillman Healy (1996), na qual a autora contrasta sua experiência como bulímica com o discurso biomédico sobre transtornos alimentares.

Utilizando a primeira pessoa para entender a bulimia, ela se distancia de uma perspectiva diagnóstica e procura refletir sobre o que significa viver com bulimia no dia a dia, e o que esse estilo de vida fala sobre a cultura na qual ela está inserida (BROWN, 2012, p. 21). Uma questão sobre muitas autoetnografias sobre saúde mental é que é comum que elas não cheguem a um ponto de resolução. Tillman-Healy afirma que sua história não é um conto de fadas no qual ela luta contra a bulimia, supera e vive feliz para sempre (TILLMANHEALY, 1996, p. 104). Ela admite que é uma luta constante, e sugere que a falta de resolução acerca da problemática central do texto talvez frustre algumas leitoras.

Ainda assim, a meu ver, todo o poder da narrativa de Tillman-Healy está na *vulnerabilidade* na qual ela se permite retratar a própria história. Através da escrita vulnerável, ela foi capaz de despertar a minha empatia com a sua história e reconhecer elementos dela em minha própria trajetória, pois ela tem muitos pontos similares com a da autora. Ao ler a sua autoetnografia, na qual ela utiliza uma linguagem profundamente emocional, eu senti em meu corpo a sua vergonha, o seu medo, a sua raiva. A narrativa de Tillman ressoou em mim e consegui visualizar os eventos narrados e me senti transportada para o apartamento da autora quando ela narrava o prazer de engolir um litro de sorvete na calada da noite, e depois o desespero em vomitar tudo. A sensação é que sua alma estava desnuda no papel, e me vi com uma vontade de conseguir expressar os sentimentos mobilizados em minha trajetória com a mesma sensibilidade e potência.

Além disso, a linguagem e o estilo narrativo das autoetnografias muitas vezes são mais acessíveis do que textos de acadêmicos de outros gêneros, justamente pela preocupação em despertar empatia e engajamento no leitor. Na autetnografia, também é necessário preocupar-se com o estilo literário: em trabalhos autoetnográficos contemporâneos, muitas vezes são

utilizados dispositivos como o uso da metáfora, textos confusos, formas poéticas, escrita experimental e a ruptura do tempo linear (GAMA, 2017, p. 3). Dessa forma, ao desafiar as normas e fronteiras representacionais, experimentar com as formas, estruturas e conteúdos, e apresentar como autores pessoas encarnadas, os autoetnógrafos investem na expressão das emoções como forma de abordagem cultural, o que tem o potencial de ampliar o que se é dito sobre determinados assuntos, pessoas, instituições e até mesmo a própria Antropologia (GAMA, 2017, p. 4).

Para Ellis (2000), é preciso ser uma boa escritora para escrever uma boa autoetnografia, isto é, é preciso conseguir construir uma narrativa que, em última instância, possua vida. Ou seja, a autoetnografia é uma escrita capaz de envolver a leitora, não “uma antropologia que não parte os corações já não tem nenhuma razão de existir” (BEHAR, 1996). Ellis e Boechner (2000, p. 761) propõem *trazer o coração* para a escrita etnográfica, através do uso da primeira pessoa e fusão entre arte e ciência. Essa forma de escrever antropologia criaria uma ponte entre a escrita literária e a escrita científica (ETTORRE, 2010). Além disso, é importante que uma boa autoetnografia simultaneamente traga contribuições para o entendimento da vida social, tenha mérito estético, demonstre a reflexividade da autora e traga um impacto naquela que lê a narrativa. (ETTORE, 2010, p. 237).

A potencialidade da autoetnografia não se restringe ao texto em prosa - também podem ser incorporados desenhos, performances, poesia, todo tipo de expressão. O caráter profundamente emotivo e muitas vezes catártico da autoetnografia convida a utilização de outros formatos além do texto escrito acadêmico convencionalmente utilizado nas Ciências Sociais. Um dos exemplos dessa utilização aparece na autoetnografia “In My Father’s Shoes”, de Kiesienger (2002), no qual a autora relata a sua relação abusiva e violenta com o próprio pai, que a levou a comportamentos autodestrutivos e sofrimento emocional (BROWN, 2012, p. 14). O objetivo de seu trabalho era se empoderar ao invés de se vitimizar, com o objetivo de curar suas próprias feridas emocionais decorrentes do trauma. Para atingir isso, Kiesienger primeiro revela a narrativa que escreveu e performou como um poema, que ela construiu como uma forma dar sentido ao medo e depressão que sentiu durante a maior parte de sua vida (BROWN, 2012, p. 24).

Além disso, muitos trabalhos artísticos podem trazer inspirações para o processo autoetnográfico. Para Gama (2017), a autoetnografia é uma metodologia altamente corporificada, reflexiva e emotiva - qualidades muitas vezes criticadas ou ignoradas nas pesquisas qualitativas, mesmo antropológicas. A qualidade transgressora, indisciplinada,

política da autoetnografia se dá, justamente por conta dessas catacterísticas (GAMA, 2017, p. 4).

Durante a pesquisa para esta monografia, me vi acostumada com o formato de escrita acadêmica, mas tinha muita dificuldade de traduzir minha experiência em outras formas de expressão não verbais. Minha forma de expressão artística primária é o desenho, porém sempre tive dificuldade de me distanciar de almejar uma técnica perfeita. Acabei com inúmeros desenhos que diziam pouco sobre mim, porém com uma tonelada de sentimentos presos dentro do peito.

Na busca por uma arte mais livre de forma e carregada de sentimento, comecei a pesquisar sobre performance, e encontrei com a obra de Ana Mendieta, uma artista cubanoamericana exilada nos Estados Unidos que viveu durante a década de 70 e 80. Mendieta foi uma figura central na chamada arte corporal, uma vertente da arte performática, no qual a utilização do corpo e suas inúmeras funções e significados é central. Suas performances envolvem sangue, seu corpo nu e esculturas de figuras femininas na terra que carregam aspectos de sua história de vida - ter sido arrancada de sua terra mãe e viver a vida em busca da mítica deusa mãe terra.

No trabalho audiovisual *Untitled (Blood Signs #2)* de 1974, a artista aparece com as mãos sujas de sangue, e delineia as formas de um útero em uma parede branca. As palavras *“There’s a devil inside me”* (Em tradução minha: Existe um diabo dentro de mim) aparecem na tela, que então fica toda preta. Em outro trabalho de 1973, *Untitled (Self portrait in blood)*, a artista encara diretamente a câmera enquanto sangue escorre por sua cabeça e ela fecha os olhos devagar.



O poder que as performances de Mendieta exerceram sobre mim trouxe uma reflexão sobre o lugar da arte na Antropologia. No artigo “Os frutos puros enloquecem: percursos de arte e antropologia”, Chiara Pussetti (2015) aborda um pouco do desconforto do *status quo* da Antropologia em abordar a fronteira entre arte (imaginação, criatividade, ficção) e ciência (documentação de dados, realidade, autenticidade). A introdução da arte no coração da antropologia quebraria a ilusão de um narrador neutro e do fenômeno social passível de ser observado e compreendido em toda sua extensão (PUSSETTI, 2015, p. 223). Além disso, a autora afirma que:

O trabalho etnográfico reconhece o seu lado de ficção, incorporando assim legitimamente a prática artística na produção de conhecimento. Os antropólogos começam então a experimentar formas alternativas - visuais, sonoras, plásticas e digitais – para evocar, mais do que “representar” ou “registrar”, o que surge das etnografias (relações, fascinações, contrastes) (TYLER, 1986, p.182), na zona de contato entre as práticas visuais da antropologia e as da arte contemporânea (BALMA TIVOLA, 2004). [...] O fruto desta relação pecaminosa entre antropologia e arte é justamente a capacidade de confiar na imaginação e nas sensações, ultrapassando a dicotomia razão/emoção, que banaliza a natureza complexa dos processos de compreensão dando origem a uma ampla série de problemas metodológicos. Pelas palavras de Feyerabend (1993, p.22) “precisamos de um mundo de imaginação para poder descobrir as características do mundo real que pensamos de habitar” (PUSSETTI, 2015, p. 223).

A inclusão de um mundo sensorial na autoetnografia e o questionamento acerca do lugar da percepção, dos afetos, dos sentidos e das agências vem crescendo dentro da Antropologia (GAMA, 2016, p. 118). E de acordo com a perspectiva de algumas autoras, estamos no seio de uma virada gráfica (BALLARD *apud* KUSCHNIR, 2013) dentro de nossa disciplina, no qual o desenho é recuperado como parte do ofício antropológico. Acredito que o grande trunfo da utilização do desenho na antropologia é sua característica de ser uma prática mais livre em relação à palavra escrita, pois o desenho é intimista e metafísico (GOMES, 2016, p. 79 *apud* TAUSSIG, 2011, p. 15). Isso quer dizer que ele é uma manifestação muito íntima do processo afetivo do artista, no sentido empregado por FavretSaada (2005), além de ser sugestivo e polissêmico.

Para mim, é impossível separar minha identidade de antropóloga de minha identidade de artista, embora tenha tentado suprimir a expressão artística durante minha trajetória universitária, por acreditar, falsamente, que ela não teria lugar dentro das Ciências Sociais. Mesmo com os movimentos que questionam o textocentrismo das Ciências Sociais, ela ainda se configura como uma disciplina primariamente verbal. Esse fator, somado a um

distanciamento da arte por conta da frustração pessoal de não conseguir atingir um ideal de perfeição técnica, teve o resultado de me manter afastada de qualquer tipo de expressão artística durante a maior parte da minha graduação.

Assim como Gomes (2016), sinto que *deixei o desenho enterrado*, escondido em alguma parte de mim, longe da vista e do coração (p. 85). O processo de reaproximação com a arte veio a partir do entendimento que tanto o processo artístico quanto a investigação antropológica são formas de ver e conhecer enxergar o mundo e colocar os dois universos em diálogo permite um enriquecimento mútuo (KUSCHNIR, 2016, p. 18) Ao entrar em contato com a Antropologia Visual e com etnografias mais subjetivas, percebi que a prática artística não era incompatível com o fazer antropológico - justamente o contrário, o encontro entre as duas linguagens traz a potencialidade de produzir uma antropologia verdadeiramente viva.

Um exemplo da utilização do desenho em uma etnografia está no trabalho de José Nieto Olivar, em sua monografia “Dibujando Putas” (OLIVAR, 2007). Em seu retrato da vida das garotas de programa Porto Alegre (RS), o autor e desenhista utiliza cores saturadas e proporções estilizadas para retratar a vida íntima e os espaços de trabalho de suas interlocutoras (OLIVAR, 2007).



Desenhos apresentados em Olivar (2014, p.8)

Dessa forma, acredito que a utilização da arte visual na antropologia dialoga com a proposta da autoetnografia, e pode contribuir para um entendimento mais intenso da complexidade emocional presente na narrativa autoetnográfica. Em um contexto

autoetnográfico, o desenho pode ser utilizado não apenas para para desenhar o outro, mas também o mundo interno da pesquisadora. O desenho é capaz de dar vazão ao indescritível, ao inominável, aos sentimentos que são impossíveis de serem traduzidos em palavras. O resultado da combinação desses dois elementos é com certeza experimental, mas traz em si o espírito mais revolucionário de nossa disciplina.

Através da aquarela e da poesia, consegui ilustrar o meu mundo interno - sentimentos, dores, percepções - durante a minha trajetória com doenças mentais. A expressão artística veio de forma orgânica durante minha adolescência como um *coping mechanism*, termo sem tradução, que se refere a um método para que o indivíduo seja capaz de sistematizar uma forte dor emocional (MORRIGAN, 2016).

Já na universidade, comecei a utilizar essas técnicas como forma de autoexpressão, uma forma de traduzir o meu mundo interno - caótico - para o mundo exterior. A utilização dessas linguagens na minha monografia é uma extensão natural dessa estratégia, e acredito que um relato honesto sobre minha trajetória com saúde mental só poderia ser construído com a participação da expressão artística. Utilizo a metáfora da corda, emprestada da autoetnografia de Tessa Muncey (2005) - a minha história de vida é uma corda cuja trama consiste de vários fios entrelaçados de forma que é difícil pensá-los separadamente (MORAIS, 2017, p. 2). Entrelaçados e indistinguíveis estão os transtornos mentais e a arte, junto com a Antropologia.

CAPÍTULO 2 - Contextualização sobre adoecimento mental em ambientes universitários e neuroatipicidade no contexto institucional da Universidade de Brasília.

Alguns conceitos como *saúde mental* e *doença mental* às vezes são dados como neutros, porém também carregam consigo uma história de construção, permeada por tensões. Se aprendi uma lição ao longo da graduação, é que as palavras importam e nunca são neutras. Portanto, quando escolhi fazer uma autoetnografia sobre saúde mental na Universidade, comecei a questionar alguns termos que seriam chaves para a construção do meu argumento. A noção central é a relação entre saúde e doença. Como ampliar estes conceitos para além do sentido biomédico? Saúde é um conceito que pode ser simplificado apenas como a ausência da doença? Se não, quais são os sentidos por trás desse conceito, e como ele se articula no contexto universitário?

De acordo com a definição utilizada pela Organização Mundial de Saúde, “saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe o seu próprio potencial, consegue lidar com os estresses normais da vida cotidiana, consegue trabalhar produtivamente e frutiferamente, e é capaz de realizar uma contribuição para sua comunidade” (World Health Organization, 2018, tradução própria). Também para a organização, saúde não se resume a ausência de doença, e sim é um conjunto de bem-estar físico, mental e social (World Health Organization, 2018). O ponto que mais me chama a atenção nesta definição de saúde mental é o destaque ao **trabalho produtivo e frutífero** e a **capacidade de suportar os estresses da vida cotidiana**. A definição da Organização Mundial de Saúde tem suas limitações, e não está livre de críticas.

Essa definição se baseia em uma concepção muito universalizante de bem-estar, ancorada numa presunção de normalidade - isto é, a presunção da homogeneidade das formas de existência psíquica. Esta ideia tem sido tensionada pelo movimento da neurodiversidade, com destaque da militância autista, que defende que o espectro autista não é uma doença, e sim parte da variação humana (ORTEGA, 2008). Então, de forma alternativa, a literatura sobre o tema não trabalha com uma delimitação clara do conceito de saúde mental, que é caracterizado como um campo polissêmico e plural, na medida em que diz respeito ao estado mental dos sujeitos e coletividades (AMARANTE, p. 19).

No artigo de Almeida Filho et al (1999), as autoras trazem um histórico do termo doença, colocando em perspectiva alguns modelos explicativos da antropologia médica. De acordo com Good (Good e Good, 1980, 1982; Good, 1994 *apud* ALMEIDA FILHO et al, 2009,

p. 103), a fronteira entre o normal e o patológico é definida pela cultura, que é atribuída de um caráter moral. Através dessa perspectiva, a doença não é uma coisa em si, mas uma relação de múltiplos significados (ALMEIDA FILHO et al, 1999, p. 103). De acordo com Young (1980), também citado no artigo de Coelho, doença é o processo pelo qual se atribuem significados socialmente reconhecidos a signos de comportamento desviantes e sinais biológicos, transformando-os em sintomas e eventos (*outcomes*) socialmente significantes (ALMEIDA FILHO et, 1999, p. 105).

A partir desse horizonte teórico, quem é o louco? Para Foucault (2014), os corpos loucos são os corpos imorais, que precisam ser trancafiados para garantir o bem-estar da sociedade. Através da arqueologia da loucura, cujo objetivo é investigar a formação histórica de um discurso sobre a insanidade, Foucault constrói uma figura de uma psiquiatria de caráter disciplinador que procura controlar os corpos que carregam em si a marca da loucura (FOUCAULT, 2014). Na autoetnografia de Morrigan (2016), na qual ela relata sua internação, ela traz um ponto de vista anti-psiquiátrico. Para ela, ainda que a psiquiatria utilize uma retórica de cura e bem-estar, seu objetivo primário é a domesticação dos corpos (MORRIGAN, 2016). Sendo assim, a autora chega a falar que aqueles que foram “psiquiatrizados” são sobreviventes de uma violência - para a autora, o tratamento psiquiátrico bem sucedido significa submissão, e se traduz na supressão de sintomas, ao invés de investigar a sua causa.

A figura da psiquiatria apareceu em minha vida aos dezesseis anos. Entrei no consultório acuada, com a minha mãe do meu lado. Meus sintomas eram: apatia extrema, choro repentino, automutilação, ideação suicida. O psiquiatra inspecionou aquela adolescente encolhida e magricela com um ar de superioridade e condescendência. Em alguns minutos de conversa, em que dividi algumas das minhas angústias, ele disse: “Isso é da idade”. Ele se levantou e abriu uma gaveta, e de lá tirou quatro caixas de Lexapro - nome comercial do oxalato de escitalopram -, que se tornaria o meu primeiro antidepressivo. O oxalato de escitalopram é um antidepressivo da classe SSRI, da mesma classe de outros nomes como a fluoxetina (Prozac) e a sertralina (Zoloft). O seu mecanismo de funcionamento é através da inibição seletiva da recaptação de serotonina, e os medicamentos desta classe fazem parte da categoria de antidepressivos mais prescritos e utilizados no mundo.

Chegando em casa, eu fui ler a bula, que contava com o seguinte alerta:

O Lexapro não é recomendado para crianças e adolescentes.

Uso em crianças e em adolescentes

O Lexapro normalmente não deve ser usado no tratamento de crianças e adolescentes com menos de 18 anos de idade. Você também deve saber que os pacientes com menos de 18 anos de idade apresentam um risco maior para alguns efeitos adversos, tais como tentativas de suicídio, pensamentos suicidas e hostilidade (predominantemente agressividade,

comportamento opositor e raiva), se fizerem uso desta classe de medicamentos. Apesar disto, seu médico pode prescrever Lexapro para pacientes com menos de 18 anos se achar necessário. Se o seu médico prescreveu o Lexapro para um paciente com menos de 18 anos de idade, por favor, volte ao seu médico e converse com ele. Você deve informar ao seu médico se algum dos sintomas mencionados acima surgir ou piorarem em pacientes com menos de 18 anos. Os efeitos em longo prazo em relação ao desenvolvimento do crescimento, maturação, aprendizado e comportamento em pacientes desta faixa etária e Lexapro ainda não foram demonstrados.

[Bula do medicamento Lexapro (Oxalato de Escitalopram), comercializado pela empresa Lundbeck]

O médico que me receitou o Lexapro não mencionou o aumento da ideação suicida como um possível risco, e recomendou que eu não lesse a bula de nenhum dos remédios que ele me passou. Com o seu ar de médico e o jaleco branco que me parecia inútil dentro de uma clínica psiquiátrica, ele assegurou a minha mãe que, com o tratamento, eu ficaria melhor. Ela chegou a questionar se eu não era muito nova para tomar algo assim, mas acho que, dado o meu estado, ele não precisou de muito para convencê-la que qualquer coisa me ajudaria a melhorar.

O Lexapro de fato aumentou minha ideação suicida, mas acredito que naquele momento eu era tão atentamente vigiada pelos meus pais que seria muito difícil conseguir realizar uma tentativa de tirar minha própria vida. Eu pensava o tempo todo em planos elaborados de suicídio: será que poderia sair de casa na calada da noite e me jogar nos trilhos do metrô? Eu poderia roubar as chaves do carro e tentar me sufocar com monóxido de carbono na garagem, ainda que fosse arriscado. Se eu misturasse álcool, Lexapro, Rivotril e Tylenol, será que seria o suficiente para dormir e nunca mais acordar?

Ainda assim, tudo parecia excessivamente complicado e arriscado. O pior de tudo era que, enquanto fantasiava sobre minha própria morte, minha mente era tomada por pensamentos intrusivos do rosto distorcido de dor da minha mãe ou da minha irmã encontrando o meu corpo pálido, flácido, inútil estirado no chão. Como elas poderiam seguir em frente depois de algo assim?

A automutilação, por outro lado, era mais fácil de esconder e não machucava ninguém além de mim mesma. Eram rasgos, cortes e arranhões na parte interna da coxa, ou então murros na minha própria barriga e pernas quando ninguém estivesse olhando. No meu caso, da mesma forma que foi descrito na autoetnografia de Morrigan (2016), a automutilação não tinha correlação direta com uma tentativa suicida. Não era, como uma interpretação poderia sugerir, resultado de uma tentativa de suicídio malsucedida. Eu sabia que não iria morrer com nada daquilo, mas também não queria que ninguém soubesse daquilo. Não queria ser um estorvo, não queria preocupar ninguém ou machucar alguém além de mim mesma.

Os episódios de automutilação, que aconteciam durante crises de choro muito intensas, eram só uma expressão de raiva e frustração contra mim mesma. Era um momento em que eu me sentia, acima de tudo, muito culpada. A minha história com os transtornos alimentares - bulimia e anorexia -, que relato em “A história única dos transtornos alimentares” (Moraes, 2017) é, a meu ver, indissociável da automutilação. Nos filmes e livros sobre o tema, raramente é falado como o processo de “miar” (vomitar após ingerir uma grande quantidade de calorias) é doloroso fisicamente. Além de induzir o próprio vômito ser desagradável, você se sente enjoada e incapaz de realizar qualquer tarefa ao longo do dia. Depois de “miar”, sempre ficava o dia inteiro na cama olhando para o teto. Para mim, “miar” sempre foi uma punição por obter prazer na comida, uma forma de me infligir dor, muito mais do que apenas o medo de engordar.

Ter sido diagnosticada tão jovem foi algo que mexeu com minha auto-percepção, afinal, representações negativas daqueles com doenças mentais podem ser encontradas em insultos, filmes, piadas, e no discurso cotidiano. Pessoas com transtornos mentais são representadas como fundamentalmente diferentes, menos competentes e violentas (CAMP et al, 2005, p. 823). Eu havia, de alguma forma, internalizado esse discurso. Então, ser diagnosticada com depressão envolveu entrar em contato com os meus próprios preconceitos sobre ter transtornos mentais e tudo o que isto implicava - ir ao psiquiatra e tomar remédios “controlados”.

É por isso que insisto na necessidade de uma representação mais plural e menos excludente das pessoas que vivem com condições psiquiátricas e em sofrimento psicológico, como defendido em Moraes (2017). No caso dos transtornos alimentares, o estigma e o estereótipo de mulheres com transtornos alimentares como extremamente magras, fúteis e obcecadas com a própria aparência, aliena uma grande quantidade de pessoas que sofrem com essa condição, mas que não estão dentro da narrativa social ou “história única” sobre possuir um transtorno alimentar. No caso da depressão, ansiedade e mutilação, eu ouvi a vida inteira, de parentes e de colegas na escola e até mesmo professores, que se tratava de uma fraqueza, ou de uma forma de chamar atenção.

O meu processo de auto-aceitação e empoderamento enquanto alguém que vive com um diagnóstico de depressão demorou alguns anos. Acredito que só fui capaz de me reconciliar com essa identidade já na Universidade, quando comecei a ter mais acesso a discursos e militância anticapacitista.

Quando ingressei na Universidade, em 2014, estava começando a se falar sobre psicofobia em círculos de militância, ainda que de forma incipiente em relação a outras pautas - acredito que por conta da noção equivocada de que a experiência de adoecer é individual e não social.

Outra característica da entrada na universidade é o contato com muitas pessoas novas e de realidades diversas: conheci outras pessoas que também viviam com diagnósticos psiquiátricos, que também tomavam remédios controlados e que tinham considerado ou vivido situações de internação psiquiátrica. De repente, eu já não era a única que eu conhecia que passava por isso. Eu não me sentia tão só!

Mas algo aconteceu ao longo dos semestres cada vez mais massacrantes - eu não conseguia mais encontrar com esses amigos que também lutavam com transtornos psicológicos. Eles não iam mais às aulas, nem os encontrava nos corredores. Quando eu entrava em contato, eles me respondiam que tinham trancado o semestre, abandonado a Universidade. “Não estava dando mais, Bia. Eu não aguentava mais pisar lá”, disse minha amiga, quando nos encontramos para almoçar fora da UnB.

Eu já não conhecia ninguém nas minhas turmas, e perambulava sozinha pelo campus, almoçava sozinha. Eu, que sempre fui tão extrovertida, não conseguia criar nenhuma relação profunda com ninguém. Acessando redes sociais como o Facebook e o Twitter, eu via diariamente os desabafos, sentimentos muito parecidos com os meus - “não aguento mais a pressão”, “me sinto burra e incapaz”, “todo mundo está indo pra frente e me deixando para trás”.

Eu não conseguia mais conversar ou acolher ninguém, porque os prazos só se acumulavam nas minhas costas e a todo momento a Universidade sugava todas as minhas forças. Fui aos poucos me tornando uma pessoa que não me reconhecia, e a minha voz interna - daquela pessoa que habita dentro de mim, mas que me odeia - começou a tomar conta de mim. Quando eu tentava dormir, um pensamento intrusivo sussurrava em meu ouvido que minha vida não valia a pena, que eu era apenas um incômodo para meus amigos, meus familiares, para o meu namorado. Era cada vez mais difícil ir para a Universidade, ainda mais quando eu me sentia cada vez mais sozinha. Algumas situações que aconteceram quando eu entrei na UnB, me davam muito pavor de frequentar determinados espaços.

A Universidade que adocece

A consulta à literatura sobre o tema indica que os problemas relativos à saúde mental são relativamente comuns dentro do ambiente universitário (VENTURINI et GOULART, 2016). O artigo de Venturini e Goulart (2016) que trata da saúde mental de estudantes universitários foi construído a partir das atividades da IV Semana de Saúde Mental e Inclusão

Social, cujo tema foi “Por uma vida menos solitária”. Por ocasião de uma roda de conversa realizada na edição anterior do mesmo evento, as participantes expressaram publicamente o mal-estar vivido ao longo da experiência de formação universitária, configurando-a como uma situação de intensa solidão. Em conjunto a esses depoimentos, adicionou-se a informação de que um grande número de servidoras, técnicas administrativas e professoras se afastavam de suas atividades devido a problemas psicológicos (VENTURINI et GOULART, 2016, p. 94). Em relação à saúde das estudantes universitárias, verifica-se a alta prevalência de transtornos mentais, em especial transtornos depressivos. Além disso, também observouse uma maior prevalência destes em estudantes do gênero feminino, que, além de apresentarem queixas de sofrimento mental mais frequentes, também relatavam maiores dificuldades psicossociais (VENTURINI et GOULART, 2016, p. 95).

A partir de 2016, observou-se a emergência de movimentos universitários, como a hashtag #NãoÉNormal, que denuncia a excessiva pressão por resultados na Universidade, e seus efeitos negativos sobre a saúde mental das estudantes da graduação e pós graduação. Em 28 de maio de 2018, a página do Facebook “Não é Normal” contava 33 mil curtidas, e a página “FAUnãoénormal”, do curso de Arquitetura e Urbanismo da USP, contava com 24 mil curtidas. Segue um exemplo de post da página “FAUnãoénormal”:



Um dos estopins para o início da discussão sobre essa temática a nível nacional foi a repercussão de casos de suicídio em diversas universidades brasileiras, como a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a Universidade de São Paulo (USP) e a própria Universidade

de Brasília (UnB). De acordo com relatório de 2012 da OMS, o suicídio foi a segunda maior causa de morte de indivíduos entre 15 a 29 anos no mundo todo (CORRÊA et al, 2017, p.160).

Em 2017, na UFMG, foram registradas duas mortes por suicídio apenas no primeiro semestre, enquanto na USP foram registrados seis tentativas de suicídio na faculdade de medicina (CATRACA LIVRE, 2017). Na UnB, no início do primeiro semestre de 2018, o único caso que havia ganhado relativa notoriedade foi o suicídio de um aluno do curso de Biologia - e ainda assim, acredito que apenas fiquei sabendo por conta da minha amizade com uma aluna da Biologia. Mas em junho de 2018 uma outra aluna, esta do meu curso de Ciências Sociais, também se suicidou no campus Darcy Ribeiro. Diferente do que é de praxe em situações dessa natureza, o caso foi noticiado em um jornal local de Brasília, e gerou ampla repercussão não só na comunidade vinculada à UnB, como também na cidade como um todo.

Eu participei da 2ª Semana da Diversidade da Biologia em 2017, que foi organizada por alunas do curso de biologia da UnB algumas semanas depois do suicídio do aluno do curso e um ano depois do assassinato de Louise Maria da Silva Ribeiro, também aluna da Biologia, que foi vítima de um feminicídio perpetrado por um ex-namorado também dentro do campus Darcy Ribeiro na Universidade de Brasília (G1, 2017).

A mesa-redonda sobre saúde mental que participei como ouvinte contou com a presença de diversas alunas e professoras do curso. Poucas vezes em minha trajetória acadêmica vi um evento organizado apenas por estudantes tão cheio. O auditório do IB estava lotado, com pessoas sentadas até no chão. Todas estavam visivelmente fragilizadas, e minha amiga me relatou uma sensação de “tremenda impotência” diante da situação. Uma das pessoas que realizou a fala durante a mesa-redonda foi Felipe Baere, mestrando no Instituto de Psicologia da UnB e um dos responsáveis pelo projeto Escuta Diversa, um serviço de saúde mental da universidade voltado para estudantes LGBT. Em sua fala, Felipe ressaltou a íntima ligação entre opressões sociais e saúde mental. Para ele, é preciso pensar a saúde mental de forma interseccional, como as opressões sofridas contribuem para o adoecimento - em consonância com o argumento de Venturini e Goulart (2016).

A partir dessa discussão, ele introduziu o tema do suicídio, caracterizando-o como um tema incômodo que precisa ser debatido. Para ele, a desinformação e o silêncio ao redor desse fenômeno não previne o suicídio. Conversar sobre a temática de forma responsável não é apologia e não induz a prática. A presença de espaços de escuta e acolhimento em que potenciais suicidas possam ser ouvidos é essencial para que a taxa de suicídios diminua. A ideação suicida pode ser atenuada com o diálogo, através de um processo que Felipe caracterizou como *ressignificação através da fala*. Esse ponto me tocou bastante, porque

muitos dos meus demônios interiores só foram exorcizados através da fala, seja em rodas de conversa, em uma terapia ou até mesmo em conversas com pessoas que eu amo.

E em relação a este ponto, acredito que a autoetnografia traz em si um enorme potencial curativo. A possibilidade de escrever sobre a própria experiência, em especial se tratando de temas dolorosos, pode auxiliar na cicatrização de feridas da autora, da leitora e de todas as pessoas envolvidas nesse processo. Vale ressaltar mais uma vez que confeccionar uma autoetnografia não significa realizar uma autoterapia - esse processo não substitui um acompanhamento psicológico e psiquiátrico, e também não possui o mesmo intuito.

Beatriz Klimeck Gama (2017) relata ter se sentido receosa de ser identificada como uma “nativa” no seu trabalho de campo sobre transtornos alimentares, e de ter o seu trabalho estigmatizado como uma autoterapia e desqualificado. Ainda assim, ela optou por se identificar, por acreditar que todo tema de pesquisa, quando escolhido pelo pesquisador, parte de uma motivação pessoal, muitas vezes desconhecida pelos leitores (GAMA, 2017, p. 548). Além disso, a autora enfatiza que sua pesquisa não tem o objetivo de curar a ela própria, mas sim de ampliar o conhecimento acerca do que há de coletivo nesses comportamentos alimentares (cl clinicamente ditos “disfuncionais”). Isto não só como conhecimento acadêmico, mas também pensando a potencialidade da Antropologia da Saúde na luta contra o estigma em torno dos transtornos alimentares – e mentais como um todo (GAMA, 2017, p. 549).

Embora historicamente o ensino superior tenha sido altamente elitizado, em anos recentes o ensino superior, em especial de natureza pública, tem se modificado consideravelmente devido a políticas públicas de expansão. Em 2014, quase metade das estudantes de universidades federais brasileiras era oriunda de classes populares, o que contraria a ideia de que este perfil se concentra apenas em instituições privadas (OLIVEIRA et PADOVANI, 2014, p. 995).

Para Venturini e Goulart, um dos fatores que levam às maiores taxas de adoecimento psíquico na população universitária em relação a população geral é a correlação entre desvantagem econômica e a ocorrência de psicopatologias e de sofrimento mental (VENTURINI et GOULART, 2016, p. 96). De acordo com os autores, a desvantagem social provoca vulnerabilidade e exclusão. Essas condições podem levar ao surgimento de problemas psicossociais, que pode favorecer o surgimento de psicopatologias. Os transtornos mentais, por sua vez, causam ainda mais vulnerabilidade e exclusão, e essas condições conduzem, inevitavelmente, ao aparecimento de problemas psicossociais, até reforçarem a desvantagem social inicial (VENTURINI et GOULART, 2016, p. 97). A dinâmica de confluência entre marginalização e doença existe num esquema de circularidade, exemplificado na figura abaixo:

Figura 1.

Esquema de circularidade entre a doença e a marginalização



Da Dohrenwend B.P. et Outros (1992)

Figura apresentada em VENTURINI et GOULART (2016, p. 97).

A correlação entre a vulnerabilidade socioeconômica e o adoecimento mental foi mencionada algumas vezes durante o trabalho de campo, além disso ao longo da minha trajetória universitária, tive diversas colegas que expressavam seu medo de não conseguirem se manter na Universidade. O desafio da permanência nos estudos envolvia conseguir dinheiro para se manter estudando, visto que a bolsa de permanência estudantil nem sempre caía na conta e era um valor incipiente. Outro desafio é se deslocar em grandes distâncias para chegar na Universidade, passando horas e horas em um transporte público lotado e ineficiente.

No caso de outras identidades marginalizadas, também existe um impacto para a permanência na universidade, ainda que menos explícito. O racismo, o machismo e a LGBTfobia possuem efeitos concretos na saúde mental das estudantes, favorecendo o adoecimento psíquico que pode comprometer sua permanência na universidade.

Outro ponto, já ressaltado, é que de acordo com dados da Organização Mundial de Saúde sobre transtornos mentais ao redor do mundo, mulheres possuem índices maiores de depressão e ansiedade que homens (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005). Essa tendência não está vinculada a uma diferença fisiológica entre homens e mulheres, mas é efeito de um tratamento social. As mulheres estão sujeitas à violência de gênero, violência sexual, desigualdade salarial, acúmulo de tarefas domésticas, pressão do padrão de beleza, maternidade compulsória e uma série de outras situações devido à desigualdade de gênero e ao sistema patriarcal. E tal desigualdade produz efeitos concretos na vida de mulheres e meninas,

contribuindo significativamente para o adoecimento mental da população feminina (AFIFI, 2007, p. 385).

Sendo assim, as estratégias de prevenção ao adoecimento mental não podem se manter omissas ao gênero, à raça, à classe social, à orientação sexual entre outros marcadores sociais, considerando que seus riscos são marcados por esse fator (AFIFI, 2007, p. 385). Em Venturini e Goulart (2016), a seguinte tabela é apresentada:

Os riscos para a saúde mental.
Uma visão geral das vulnerabilidades e dos fatores de risco

	Fatores adversos	Fatores de proteção
Características individuais	baixa autoestima, imaturidade cognitiva/emocional, dificuldades de comunicação, doenças somáticas	autoestima, capacidade de resolver problemas e lidar com as adversidades, habilidades de comunicação, saúde física
Circunstâncias sociais	solidão, luto, negligência, conflito familiar, exposição à violência e abuso, pobreza, insucesso escolar, estresse no trabalho, desemprego	apoio social e familiar, experiência familiar positiva, sensação de segurança, segurança econômica, sucesso escolar, realização no trabalho
Fatores ambientais	falta de serviços básicos, injustiça e discriminação, desigualdade de gênero, desigualdades sociais, desastres e guerras	acesso a serviços básicos, justiça social, tolerância, integração, igualdade de gênero, equidade social, segurança física

World Health Organization (2012)

Figura apresentada em VENTURINI et GOULART (2016, p. 98)

De acordo com a tabela, construída a partir de dados da Organização Mundial de Saúde, a desigualdade de gênero, assim como demais desigualdades sociais são caracterizadas como fatores adversos para a promoção da saúde mental. No que diz respeito à opressão de gênero, o contexto universitário é marcado pelo adoecimento de alunas, professoras e terceirizadas.

De acordo com Cresswell, em sua pesquisa sobre auto-mutilação pela população feminina, um número cada vez maior de mulheres tem se chamado de “sobreviventes”, porque são levada à automutilação por uma sociedade que as viola como crianças e adultas e ignora suas experiências pessoais e depois as empurra num sistema psiquiátrico que apenas produz mais violência (CRESSWELL, 2005, p. 1675). A sociedade viola as mulheres no duplo sentido de socializá-las de forma que seus sentimentos estão confinados em um “corset emocional” (PEMBROKE, 2009, p. 1) e e ao mesmo tempo as expondo a uma infinidade de abusos - abuso

físico, violência sexual e bullying, o que aperta ainda mais esse corset metafórico feminino (CRESSWELL, 2005, p. 1675).

A metáfora do corset existe em alusão à peça de vestimenta, muito utilizada por mulheres no séc. XIX, que restringia as costelas das mulheres a ponto de deformar o corpo e causar dificuldades para respirar. Da mesma maneira, o corset emocional existe dentro da performance da feminilidade como uma forma de restringir os sentimentos femininos, em especial a raiva e a frustração. O corset emocional restringe todos os sentimentos que, para a sociedade patriarcal, não possuem lugar dentro da delicada silhueta feminina. Porém, é impossível vestir um *corset* apertado 24h por dia, sendo ele metafórico ou não.

Para Louise Pembroke, a automutilação ocorre quando o corset se rasga e o discurso silenciado precisa se expressar de alguma forma (PEMBROKE, 2009, p. 1). Em Morrigan (2016), a automutilação foi a única forma que a autora encontrou para expressar para si mesma e para o mundo exterior a raiva e o ódio que sentia sendo abusada sexualmente pelo avô. A autora caracteriza a automutilação como um discurso, um testemunho, um manifesto corporificado. A automutilação era como um grito abafado da autora dizendo aos seus adultos responsáveis que havia algo errado. Um testemunho escrito em sua própria carne, em seu próprio sangue.

Enquanto aluna, minha trajetória na Universidade foi marcada pelo assédio, pela violência sexual e pelo medo de frequentar determinados espaços em consequência disso. O conjunto de ações destinadas à coerção, à intimidação, ao isolamento da mulher foi denominado como *terrorismo patriarcal* pela literatura sobre violência doméstica (CARIDADE et MACHADO, 2006, p. 487). O meu argumento é que o terrorismo patriarcal também existe fora do contexto doméstico, e está presente no ambiente universitário, desde o momento que nós, estudantes mulheres, ingressamos no curso.

A minha primeira experiência social no curso de Ciências Sociais foi no Ritual, um “rito de passagem” pelo qual os ingressantes passam ao entrarem no curso. Ninguém chama o Ritual de um “trote”, porque não envolve farinha e ovo ou pedir dinheiro no semáforo, mas vários elementos do trote violento estão presentes. A ênfase na nudez - os homens ficam sem camisa e as mulheres só de sutiã, ou então com os seios à mostra -, na bebida alcoólica e na tinta passada nos corpos dos calouros podem caracterizar o evento como um trote. Além disso, as calouras e calouros ficam vendados e participam de um corredor humano constituído por veteranos que espalham tinta em seus corpos.

Na minha edição do Ritual, no segundo semestre de 2014, uma de minhas colegas foi bolinada por um dos veteranos nesse corredor humano. Essa é uma prática tão recorrente que,

no Ritual seguinte, as calouras receberam apitos fluorescentes para sinalizar à “comissão feminista” caso algo do tipo ocorresse, mas o corredor humano não foi abolido. Além disso, depois do corredor humano, os calouros ficam presos em um armário de vassouras dentro do CA de Antropologia e só podem sair após esvaziarem três garrafas de pinga. Enquanto eles bebem, os veteranos batem na porta e entoam gritos de guerra com mensagens contraditórias. Ao mesmo tempo em que são entoados gritos que valorizam o respeito à diversidade, também gritam coisas como “Vamos comer caloura!” e “Sexo, Orgia, Antropologia”.

Na época, a ideia da comissão feminista me pareceu uma ótima ideia, mas hoje percebo que era apenas um remédio sintomático de um evento que é estruturado de forma violenta. Ninguém fala muito do que acontece no Ritual, e são raríssimas as fotografias ou filmagens do que acontece ali. Em parte, isso se dá por conta da proteção à privacidade das calouras, mas me pergunto se o silêncio também está ali para garantir que práticas como o assédio sexual e moral das calouras continuem acontecendo sem serem denunciadas.

Em meu Ritual, não senti medo, pois me sentia num lugar seguro - ilusão oferecida pelo discurso de liberdade sexual e pelas frequentes rodas feministas feitas nos Centros Acadêmicos. Os casos de assédio, beijos forçados e tentativas de estupro são frequentemente abafados pelos homens do curso como um “alarmismo feminista”. Em relação ao caso da minha colega que foi apalpada durante o corredor humano, só fiquei sabendo meses depois, quando se iniciaram as articulações políticas de mulheres do curso em relação aos casos de assédio, violência doméstica e violência sexual ocorridos dentro do curso, no final de 2014 e início de 2015. Caso essas articulações feministas não tivessem ocorrido, é possível que eu nunca tivesse ficado sabendo do caso, ou de qualquer outra violência ocorrida durante o Ritual.

Alguns meses depois do Ritual, em outubro de 2014, ainda no meu primeiro semestre, eu resolvi ir a uma festa de alunos da UnB numa cobertura no noroeste. Eu coloquei uma saia laranja que ia até os pés, e um top de crochê. *A sensação que eu tinha durante as festas universitárias era que eu era um pedaço de carne caminhando por um canil de cães famintos – cheio de olhares asquerosos e toques não solicitados.*

Eu não lembro muito dessa festa. Eu lembro de beber muita catuaba, e de um dos garotos ter falado que “eu estava facinha” no início da festa. Eu beijei uma amiga no sofá, e ela disse que eu deveria parar de beber. Ela me deu água, e me levou para um quarto dentro da cobertura, onde eu deveria descansar. Depois que ela saiu, três homens entraram, e tentaram me convencer a fazer sexo com um deles. Eu não lembro o que eu disse, provavelmente algo desconexo, mal conseguia me manter acordada. Quando eu percebi, um deles estava em cima de mim e minha

saia estava rasgada. Eu gritei para que ele fosse embora. Ele não foi. Ninguém entrou no quarto até que ele fosse embora, satisfeito.

Eu saí do quarto constrangida, tentando amarrar a minha saia. *Será que eles sabem o que aconteceu?* Uma das garotas chamou um táxi para eu ir embora, e chegando em casa, eu me tranquei no quarto e me afundei na minha cama, rezando para nunca mais acordar. No dia seguinte, acordei com uma mensagem dele perguntando se eu estava brava com ele. *Existe um caroço na minha garganta e um peso no meu peito enquanto eu escrevo isso, mas já fazem quatro anos...*

O silêncio é parte integrante das conversas sobre violência sexual. Em “Um Abraço em Nínive: O acolhimento através do silêncio”, de Thuani Gomes (2017), o silêncio é personificado e fala: “eu estava na escola, na reunião com a família, em cada risada, em cada ida a igreja, eu estava no casamento, na noite de núpcias, eu estou e estive sempre aqui” (GOMES, 2017, p. 606). Para a autora, a autoetnografia foi uma forma de dialogar com o silêncio, um silêncio que pessoas que nunca passaram por abuso sexual não entenderiam o que significa (GOMES, 2017, 610).

Os quatro anos seguintes se configuraram a partir de uma constante preocupação para nunca mais encontrá-lo na UnB. Ele ficou impune, continuou indo a festas universitárias e tenho certeza que voltou a fazer a mesma coisa com outras estudantes: eu não fui a única. Eu tinha medo de ficar na UnB à noite, porque era o horário em que ele tinha aulas. Eu tenho medo de ir a festas, de aceitar qualquer tipo de bebida. De estar em uma sala sozinha com um homem que não conheço.

E assim como T. existem outros protegidos pelo anonimato e pelo status de estudante de uma universidade federal. Existe H.,⁴ aluno das Ciências Sociais que estuprou dezenas de mulheres em Brasília e foi o estopim para as articulações feministas entre alunas e professoras para denunciar a violência sexual dentro do curso. Existe Vinicius Neres, feminicida confesso de Louise Ribeiro, que a matou dentro do campus Darcy Ribeiro jogando ácido em seu rosto, nos seus seios e em sua vagina. Eu, e milhares de outras mulheres e meninas, temos aulas todos os dias no lugar onde uma de nós foi brutalmente assassinada por um motivo misógino. Em uma roda de conversa após o feminicídio, a professora Tânia Mara (SOL/UnB) nos disse: “o

⁴ Por questões legais e de minha própria segurança, pois H. já processou quase uma dezena de mulheres que o expuseram na Internet, me senti obrigada a ocultar o nome dos agressores, mantendo apenas suas iniciais – o que também me gera uma sensação de impotência.

assassinato de Louise foi um recado para todas as meninas da UnB, dizendo que nós não pertencemos aqui”.

Terrorismo patriarcal.

Ser mulher é saber a todo momento que você pode ser a próxima.

Agora pergunto: como é possível exercer saúde mental em um ambiente que somos hostilizadas e aterrorizadas?

CAPÍTULO 3 - O testemunho da loucura - a arte e a dor como um manifesto

Parece que eu não consigo falar com ninguém.

O silêncio é uma arma engatilhada na boca do suicida. Não nos ajuda. Não nos protege. Situações como essa não só mostram como a Universidade falha em acolher e nos mata diariamente.

Mostra também como a vida é frágil, por mais clichê que isso pareça.

Meu intuito não é fazer a história de outra pessoa ser sobre mim. Mas esse tipo de situação mostra como o problema é generalizado.

E se tivesse sido eu? Não é como se eu não tivesse contemplado. Não é como se eu não tivesse tentado.

Eu tento sobreviver. Eu tento viver, me esforço muito. Eu continuo tentando viver, nem que seja por eles. penso: só mais um dia, só mais uma semana. eu preciso estar viva para ver meus pais envelhecerem, para ver o dia da minha formatura, o dia do meu casamento. Eu tento ser forte, por mais que seja dolorido às vezes continuar.

(Trechos do diário da autora no dia 04 de junho de 2018).

No dia 04 de junho, veio a notícia que uma estudante do curso de Ciências Sociais tirou a própria vida no campus da UnB. Veio um aperto no peito, uma sensação de impotência. Passei o dia todo com uma pressão no peito, com dificuldades para respirar direito.

Depois de quase um ano imersa no tema de saúde mental dentro do contexto da Universidade, lendo e escrevendo sobre a temática todos os dias, ver mais uma morte de colega universitária me deu uma tremenda sensação de impotência. Vazio, até. Foi tão perto. No prédio onde eu estudo. No campus que eu frequento todos os dias há quatro anos.

Eu me senti falhando, de alguma forma. A Universidade falhou, todas nós falhamos. Nós falhamos em acolher e em escutar. Alguma coisa acontece nessa batalha louca de cumprir os prazos e as expectativas profissionais, que nós nos distanciamos das outras pessoas. Ao longo desses quatro anos, houveram dias em que eu me senti tão, tão sozinha, como se não tivesse mais ninguém no mundo que me entendesse.

O problema do adoecimento psicológico e social no ambiente universitário não é um problema isolado. O intuito do presente trabalho não é quantitativo - porém, o trabalho de campo demonstrou que a solidão e o adoecimento não são batalhas travadas apenas por mim. As professoras com as quais conversei foram unânimes: cada vez mais alunas parecem estar adoecidas, afastadas, apresentam laudos – ou seja, estão impossibilitadas de continuarem frequentando as aulas. Entre as alunas, é comum a frase “eu não aguento mais”, “eu não consigo”, “eu quero desistir de tudo”.

Uma coisa que me chamou atenção é que não existem dados oficiais em relação ao número de suicídios na Universidade de Brasília. Os coletivos de saúde mental que atuam dentro da UnB trabalham com a estimativa de dezesseis casos de suicídio de estudantes no ano de 2017, e nove casos em 2018, até o mês de junho. Esse número aproximado é baseado apenas nos casos notificados e reportados para os coletivos, podendo ser ainda maior. Porém, os casos são tratados como um problema individual e não sistemático.

Com certeza, a forma como a notícia do suicídio da aluna se alastrou pela Internet foi o que serviu de gatilho para mim, e talvez também para outras pessoas que tenham uma história com a depressão e a ideia do suicídio. Em poucas horas, o perfil do Facebook da estudante estava circulando em grupos do Whatsapp e do Facebook junto com a sua foto e posts de sua autoria que demonstravam ideação suicida. Em resposta, a seguinte imagem informativa foi compartilhada e divulgada por coletivos de saúde mental da Universidade de Brasília e por militantes independentes:



Recebeu vídeos ou fotos de pessoas que tenham morrido por suicídio?

Não repasse, delete!
Esta é uma questão séria, de alguém que precisa de ajuda e cuidados.

Recomendações da OMS*:

*Organização Mundial da Saúde

- Não publicar fotografias do falecido ou cartas suicidas;
- Não informar detalhes específicos do método utilizado;
- Não fornecer explicações simplistas;
- Não glorificar o suicídio ou fazer sensacionalismo sobre o caso;
- Não usar estereótipos religiosos ou culturais;
- Não atribuir culpas.

 **MPCE**
Ministério Público do Estado do Ceará

 **VIDAS**
PRESERVADAS
É MP e a sociedade pela prevenção de suicídios

O que mais me chamou atenção, nessa situação toda, foi o fato das atividades da universidade terem continuado seu fluxo, como se nada tivesse acontecido. Um suicídio ocorreu dentro do campus, durante o horário de aulas, e as atividades não foram suspensas. As aulas não foram canceladas e o prédio em que o suicídio ocorreu só foi interditado por conta da perícia que foi feita logo depois. A Universidade de Brasília decretou um luto de três dias, porém nenhuma atividade acadêmica foi suspensa. Dessa forma, no dia posterior à morte da estudante, todas as atividades acadêmicas estavam ocorrendo normalmente na UnB, inclusive no prédio em que o suicídio ocorreu.

INFORME

UnB decreta luto oficial

05/06/2018

Em manifestação de profundo pesar, a Reitoria da Universidade de Brasília (UnB) declara luto oficial de três dias, a partir desta terça-feira, 5 de junho, pelo trágico falecimento da estudante Letícia Silva Lisboa.

A Universidade vem prestando assistência à família da estudante e, neste momento de dor, reitera solidariedade com todos que a conheciam.

Atividades acadêmicas e administrativas não serão suspensas no período.

Márcia Abrahão
reitora

Enrique Huelva
vice-reitor

Fonte: SECOM/UnB.

A nota de falecimento divulgada pela Universidade através da página do Facebook da Diretoria de Diversidade pareceu ser resposta a uma pressão da comunidade universitária, e não uma vontade de discutir o problema.

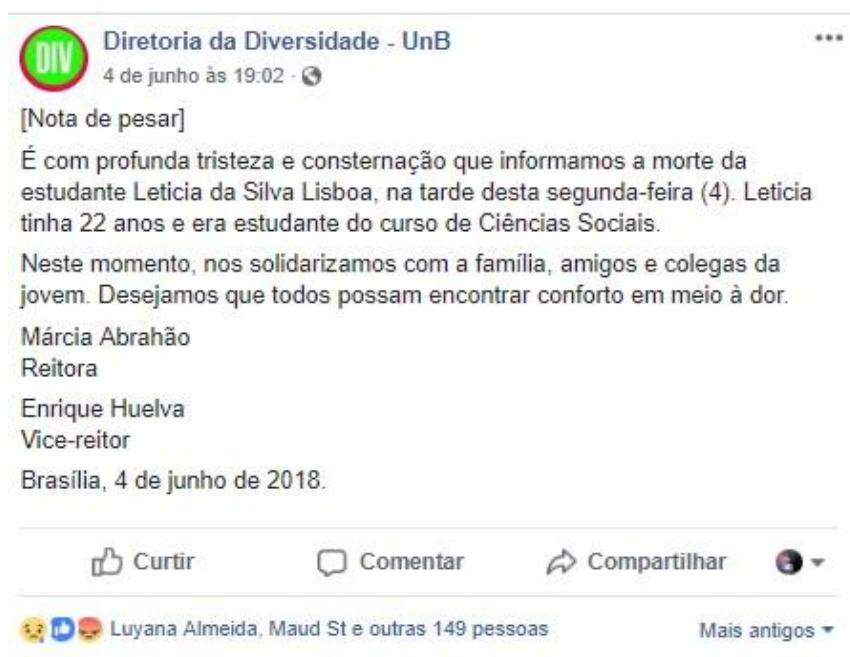


Imagem divulgada na página da DIV no Facebook⁵

⁵ Disponível em: <https://www.facebook.com/DiversidadeUnB/posts/825133631029318>. Acessado em 16 de junho de 2018.

A nota assinada pela Reitoria foi mal recebida pela comunidade universitária, em especial pelas alunas que conheciam ou eram próximas da estudante que faleceu. No dia 06 de junho, dois dias depois do falecimento da estudante, uma roda de conversa foi convocada por centros acadêmicos da UnB e culminou em uma reunião com o decano da universidade. Nela, uma das principais pautas das estudantes foi a retratação da reitoria sobre a nota e a publicação de uma nova. As estudantes também questionaram o decano sobre a não suspensão das atividades acadêmicas, em especial no prédio em que ocorreu o suicídio.

Em uma conversa informal, um amigo do curso de Relações Internacionais, que possui aula no prédio em questão, expressou sua preocupação em relação à continuidade do semestre. Para ele, parecia desumano ter que entrar no prédio em que uma estudante tirou a própria vida, dois dias após ocorrido, para entregar um trabalho impresso, cuja data não foi alterada ou flexibilizada pelo professor. Ele contou que, embora tivesse faltado a aula que ocorria no dia do suicídio, suas colegas de disciplina estavam tendo aula no momento da morte da estudante. E o professor também não parou a aula ou liberou as estudantes neste momento.

As engrenagens do sistema não querem parar nunca, mesmo quando estão sujas de sangue.

A morte, a forma como a notícia se alastrou, como disse, funcionaram como um gatilho em mim. Nos dois dias seguintes, dormi o dia inteiro e não consegui comer nada além de cereal direto da caixa. E se tivesse sido eu? Não é como se eu não tivesse contemplado. Não é como se eu não tivesse tentado.

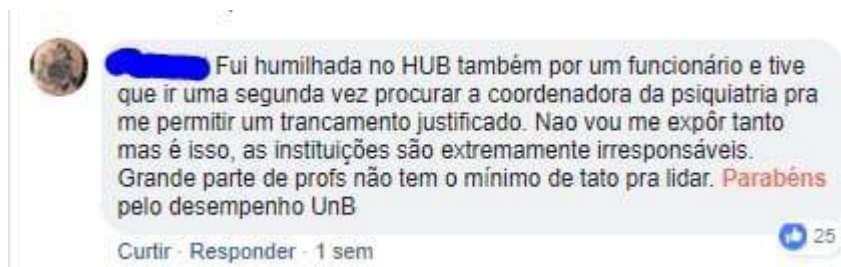
Ao longo dos meus oito semestres da UnB, já ouvi incontáveis rumores sobre suicídios de estudantes, e vivenciei uma longa batalha contra a depressão e a automutilação. Vi amigas próximas adoecendo e abandonando a graduação. Ao mesmo tempo, a Universidade não oferecia serviços eficientes de promoção à saúde mental dos estudantes. Podemos perceber isso quando olhamos para a falta de acolhimento de pessoas em sofrimento mental na Universidade, quando estudantes solicitam o trancamento da sua matrícula justificada com um laudo psiquiátrico. São múltiplas as violências que ocorrem.

Em uma conversa para a construção deste trabalho com Paloma, uma amiga diagnosticada com síndrome de personalidade limítrofe borderline, ela conta que se sentiu vítima de violência por parte do servidor do Hospital Universitário de Brasília (HUB) que realizou seu trancamento. Ela não acha que foi bem acolhida para o trancamento por motivos psicológicos. Não existe acolhida, apenas uma entrevista rápida e fria.

Ela relatou que na sua entrevista, quando perguntaram o motivo do trancamento, ela respondeu que estava em uma grave crise depressiva. O funcionário não piscou os olhos e respondeu, secamente: “Tá, mas semestre que vem você vai voltar? Tem que ir pra aula, né?”. Ela se sentiu desacreditada ou como se estivesse fazendo algo errado, embora o processo todo fosse institucionalizado pela UnB.

Casos similares a este foram levantados na roda de conversa convocada pelos centros acadêmicos, inclusive por uma aluna que teve uma crise de pânico depois de tentar trancar o semestre, após ter se sentido invadida e julgada pelo servidor que estava fazendo o seu “acolhimento”. Na seção de comentários da nota de pesar divulgada pela UnB foram diversas denúncias foram feitas por estudantes em relação ao comportamento dos servidores no momento de solicitação de trancamento do semestre com um laudo psiquiátrico. Alguns dos comentários foram feitos na própria nota publicada pela reitoria e apontaram para as humilhações sofridas pelas alunas que necessitam trancar o semestre por questões psiquiátricas.





Comentários na nota de pesar da reitoria divulgada na página da DIV.⁶

Outro relato sobre a violência institucional foi postado por um aluno da UnB, quatro dias depois do suicídio da estudante. Alexandre C. Filho teve seu pedido de trancamento negado. A partir do seu relato, ele narra que teve o seu quadro depressivo desacreditado pelo médico designado a acompanhar o seu caso na Universidade, mesmo com a apresentação de um laudo detalhado de um psiquiatra.

⁶ Disponível na seção de comentários, no mesmo link:
<https://www.facebook.com/DiversidadeUnB/posts/825133631029318>



Alexandre C Filho está 😞 se sentindo exausto.

...

8 de junho às 11:12 · 🌐

[Possível gatilho/trigger]

Fiz pedido de trancamento parcial/de disciplinas na unb: levei o relatório psiquiátrico + laudo neuropsicológico, totalizando 10 páginas de texto bastante detalhado pra concluir que sofro de um transtorno misto de depressão e ansiedade.

Fui encaminhado pra perícia: chegando lá, o médico designado só sabia dizer que "Não tenho como te avaliar um ano atrás", "Vc tem alguma justificativa? Internação, cirurgia...?". Evidentemente, não era psiquiatra.

Afirmou também que ainda não tinha lido os documentos que eu coletei para o pedido. Grandes chances que não tenha lido nos minutos que estive lá.

Resultado: me avaliou em 20 minutos, mesmo tendo dito que não seria possível, incluiu informações erradas no parecer [meus problemas de sono antecedem em muito o uso de medicação], se ateve ao fato do relatório psiquiátrico datar de maio desse ano, e apontou que como passei em algumas outras disciplinas [pq eu afirmei, óbvio que não olhou o histórico] "as causas médicas alegadas [...] não são significativas".

É meio difícil, se não impossível, expor muitos detalhes em tão pouco tempo, ainda mais para alguém que vc nunca viu, de forma que não foi levado em conta o fato de eu ter procurado tratamento antes, mas não ter prosseguido por suspeitar um pouco de médicos que mal olham na sua cara e em 15 minutos [!] já te receitam remédios pesados. Ou o fato de que não realmente compareci a boa parte das aulas mesmo das disciplinas em que fui aprovado, só fazendo provas e entregando trabalhos. Ou eventos de cunho familiar/privado que eu não quero nem vejo porque ter de compartilhar em detalhes com quem quer que seja.

Resumindo: a unb não está nada preparada pra lidar com saúde mental e não se dispõe minimamente a tentar.

<https://drive.google.com/.../1HLCYJUtr0a5pq3hjApFePTckR.../view...>

A grande quantidade de relatos de estudantes que se sentiram vítimas de violência ao solicitar o trancamento de matrícula demonstra que o problema é sistêmico, e não se restringe a casos isolados. Após a repercussão do post de Alexandre nas redes sociais, entrei em contato com ele para solicitar uma conversa sobre sua experiência como vítima de violência institucional na UnB no processo de trancamento por laudo psiquiátrico. Nós nos encontramos em uma sala do centro acadêmico de Filosofia, onde conversamos um pouco sobre a sua trajetória na UnB e como ela contribuiu para uma piora do seu sofrimento mental. Durante a entrevista de trancamento de Alexandre, o funcionário do Hospital Universitário de Brasília (HUB) responsável pelo seu caso questionou a validade de seus laudos e testes psiquiátricos, e perguntou a razão por trás do trancamento de semestre, já que a seu ver, o aluno “não parecia doente”.

Durante nossa conversa, o ponto que Alexandre foi mais incisivo era na incapacidade da UnB de atender às demandas das “estudantes neuroatípicas”. Embora a utilização desse termo seja ligada principalmente à militância autista, muitas vezes ele é empregado no sentido de um termo guarda-chuva para pessoas com diversas condições patologizadas que são consideradas dissidentes à norma psicossocial - dessa forma, é um termo que pode ser utilizado tanto para se referir à depressão, quanto à ansiedade, bipolaridade, autismo, borderline, esquizofrenia, entre outros. Quando perguntei o que Alexandre queria dizer com a utilização de “neuroatípica” em sua fala e se esse termo estava ligado necessariamente à presença de um diagnóstico, ele respondeu que queria falar das pessoas que sempre enfrentaram sofrimento em relação à própria saúde mental, de forma recorrente ao longo da vida.

Durante as rodas de conversas sobre saúde mental que ocorreram em memória da Letícia, sentimentos ressaltados com frequência estavam relacionados à sensação de isolamento e solidão na Universidade. Diversas estudantes, em seus discursos, apontaram a forma como opressões de gênero, raça, classe e sexualidade tinham um impacto em sua vida diária na Universidade, e consequentemente, também em sua saúde mental. Além disso, o termo “neuroatípico” também foi mobilizado em alguns discursos para apontar a falta de apoio e de acolhimento de estudantes em situação de sofrimento psíquico tanto por parte da comunidade universitária quanto da estrutura institucional da UnB.

No texto “Universidade, solidão e saúde mental”, Venturini e Goulart (2016), apontam para o fato de que a universidade é excludente, pois o atual modelo universitário brasileiro não dá conta da multiplicidade de demandas presentes na comunidade universitária e não se caracteriza como uma universidade inclusiva. Sendo assim, os discursos dissidentes são silenciados e demandas alternativas são ignoradas em prol de uma expectativa de normalidade psicossocial. Isso gera um enorme hiato entre a Universidade e seus estudantes, visto que a principal demanda apresentada pelas minhas interlocutoras, é a compreensão e empatia por parte da estrutura institucional da universidade e da comunidade acadêmica como um todo.

Quando tento te traduzir em imagens e palavras

Eu tive uma das minhas recaídas de novo. Não sei se era o impacto da morte de uma aluna no campus, ou algum desbalanço com os meus remédios - ou os dois fatores juntos. É mais um daqueles momentos em que os sentimentos todos parecem misturados, e minha respiração parece rarefeita. Nó na garganta.

Não consigo levantar da cama, eu não consigo fazer nada. Me sinto inútil.

Os dias parecem estar cobertos por uma fumaça espessa, e eu estou me movendo vagarosamente como em um sonho. O tempo não é real, ou não tem significado.

Eu não consigo falar. Existe algo ali, no fundo da minha garganta para ser dito, mas nem ao menos consigo me lembrar o que é.

(Trechos do diário da autora, 05 de junho de 2018)

Embora tenha passado quatro anos numa graduação de uma disciplina que se caracteriza primariamente como textual (AZEVEDO, 2016), a arte visual nunca deixou de ser parte da minha vida - mesmo que eu tenha, assim como Gomes, “deixado o desenho enterrado” em alguma parte de mim (GOMES, 2016). Como a autora, também passei anos sem segurar um lápis para desenhar, por acreditar que o desenho já não tinha lugar em minha vida, como uma aprendiz de antropóloga.

Foi apenas no meio do curso que comecei a descobrir uma antropologia diferente da que eu estava acostumada. Não mais das monografias clássicas e dos textos xerocados em preto e branco. Conheci, através da antropologia visual, o mundo da antropologia desenhada, que acredita que o processo de desenhar e o processo etnográfico têm muito em comum. Pois tanto a antropologia quanto o desenho são formas de ver e conhecer o mundo. E colocar os dois universos em diálogo ajuda a iluminar alguns problemas importantes enfrentados pela prática antropológica hoje. Além da necessidade de expressar tanto mundos internos como externos que se interseccionam em nossa pesquisa (KUSCHNIR, 2016, p. 105).

Da minha parte, acredito que o desenho teve um papel central ao expressar o meu mundo emocional, muitas vezes. Em contraste com o popular conselho “desenhe o que você vê”, eu desenho o que eu sinto. Ainda assim, não é porque eu desenho o que eu *sinto* que meus desenhos se tornam menos reais do que seria caso eu desenhasse apenas natureza-morta ou paisagens.

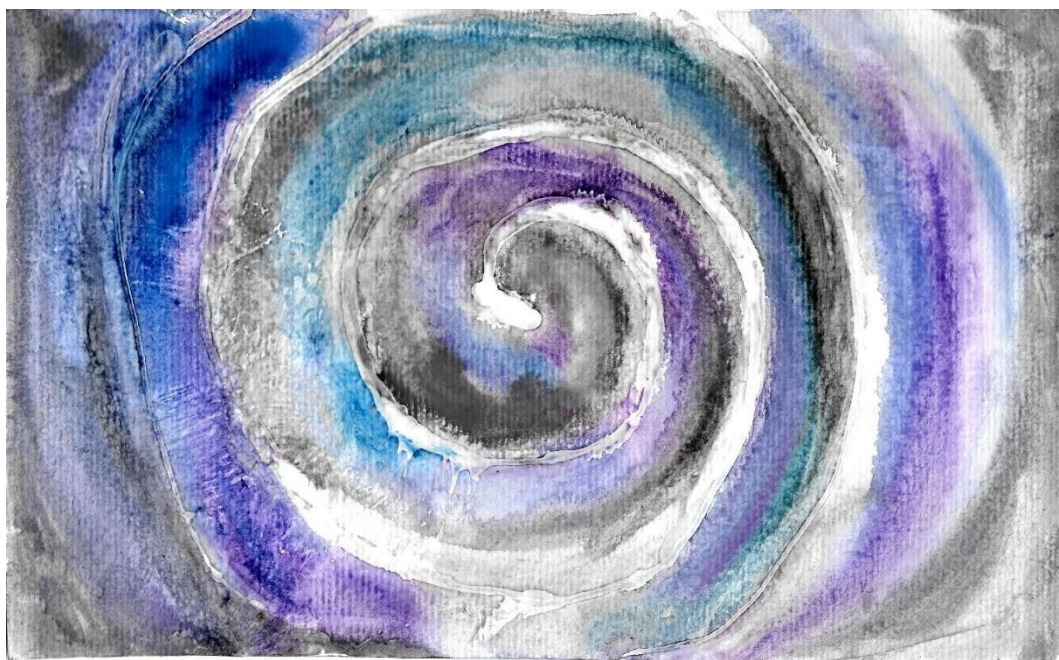
Ao longo da minha vida, uma das artistas que mais me inspirou foi a pintora mexicana Frida Kahlo. Dona de uma obra pungente, ela retrata, com cores ricas, o seu mundo emocional e elementos de sua vida, como a relação conturbada com Diego Rivera, sua trajetória enquanto uma pessoa com deficiência e suas experiências sendo uma mulher mexicana vivendo na França ou nos Estados Unidos. Nas palavras da própria Frida: “Pensaram que eu fosse uma surrealista, mas eu não era. Eu nunca pintei sonhos, eu pintava minha própria realidade”.

A afirmação de Frida me evocou a formulação de Berger, que reafirma a centralidade do sujeito e da sua singularidade na produção do desenho de observação: uma árvore desenhada não é uma árvore, mas uma “árvore desenhada por alguém”. Ou seja, o sentido de um desenho

é indissociável da biografia, do olhar e da imaginação de seu autor, bem como das condições em que foi produzido, tema central na discussão contemporânea sobre a autoria etnográfica. Sendo assim, o que está em jogo não é apenas o resultado, mas o processo vivido: aquilo que o desenhador passa a enxergar e conhecer a partir da experiência de traçar o papel (BERGER, 2005, *apud* KUSCHNIR, 2016, p. 6).

Não apenas isso, a arte visual e a expressão através do desenho é um dos pilares mais importantes para a minha auto-expressão, e a prática artística representou muitas vezes um refúgio durante os meus momentos de crise. É por isso que acredito que em uma autoetnografia produzida por mim, não poderia ignorar o potencial criativo do desenho e seu impacto na minha prática antropológica. Em sua recuperação histórica do lugar do desenho na Antropologia, Azevedo (2016) cita Taussig, que relaciona o desenhar ao escrever ao longo de suas duras críticas ao processo paralisante da escrita e se refere a um dos últimos ensaios de Roland Barthes – “One always fails in speaking of what one loves” – para se perguntar se o desenho poderia ser uma forma de contornar a afasia à qual somos levados quando sentimos (TAUSSIG 2011: 17 *apud* AZEVEDO, 2016, p. 23).

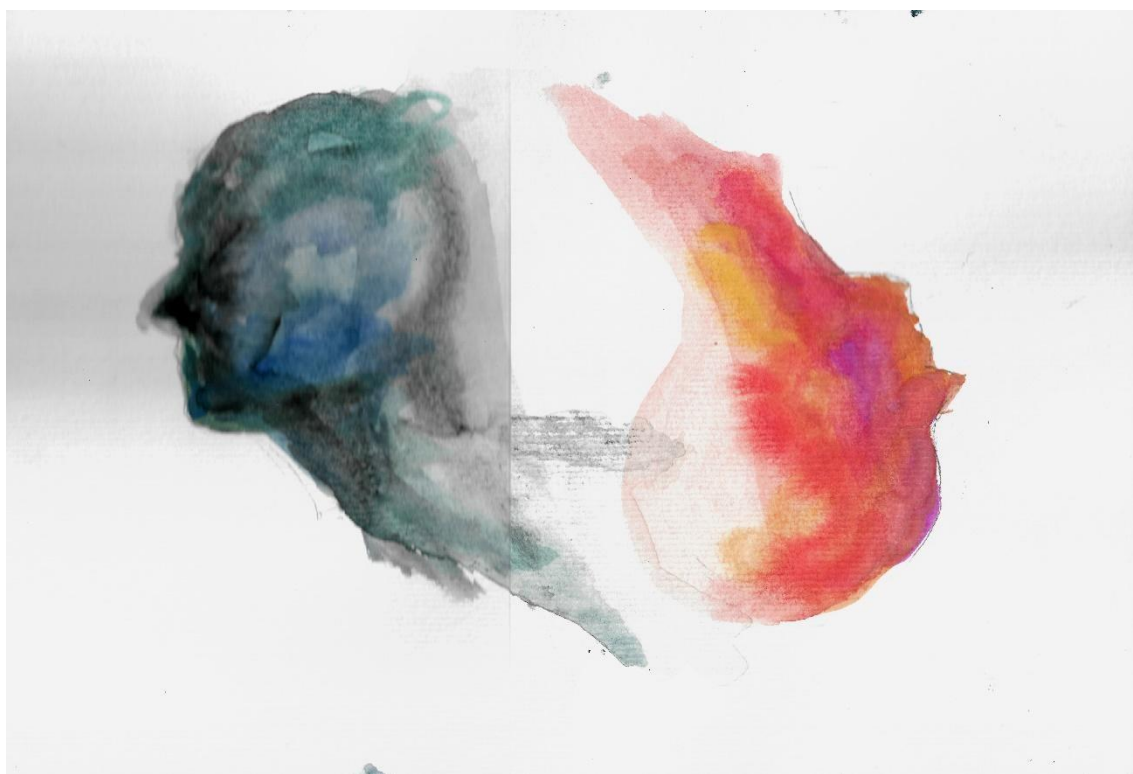
Os desenhos colocados abaixo falam coisas que eu jamais conseguiria colocar em palavras, e por isso se tornam complementares à parte textual deste trabalho. Mas para investir no diálogo entre textos e imagens, é também minha opção explicar através de palavras um pouco do processo criativo por trás de cada obra, assim como a minha intenção ao construí-las.



Abismo olha de volta para você (2018), aquarela e tinta acrílica sobre papel.

O intuito por trás desta obra é expressar como muitas vezes me sinto presa à depressão, como em um labirinto de sofrimento que não consigo escapar. Isso não significa eu não reconheça e valorize o progresso da minha jornada nos últimos dois anos. Ainda tenho esperança e caminho cada vez mais em relação a minha recuperação/recovery, como um processo diferente da cura completa, caracterizado pelo o desenvolvimento de novos sentidos e objetivos de vida na medida em que a pessoa cresce e ultrapassa os efeitos mais catastróficos da crise mental. (VASCONCELOS, 2003 *apud* GAMA, 2017, p. 546). Porém, nos momentos de crise e recaída, me sinto presa em um abismo sem fim, como se não houvesse saída possível para o meu sofrimento.

É importante que o Abismo (2018) seja a primeira obra apresentada, porque ela introduz a observadora ao mundo da depressão, dos transtornos alimentares e da automutilação, por representar um túnel, um buraco ou um portal em direção a esses elementos do meu mundo psicológico. As próximas obras todas estão situadas no mundo do Abismo, costuradas em suas espirais.

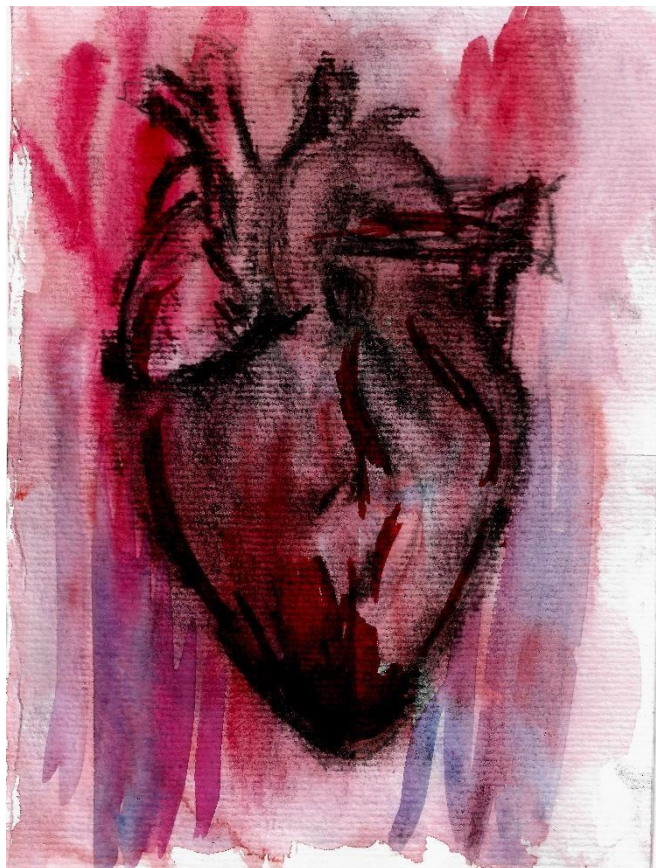


Dividida (2018), aquarela sobre papel.

As duas cabeças em lados opostos e com cores opostas, uma com cores frias e outra com cores quentes, representa minha dificuldade em conseguir mediar meu lado emocional e meu lado racional em minhas ações. Também representa a complementaridade dos meus

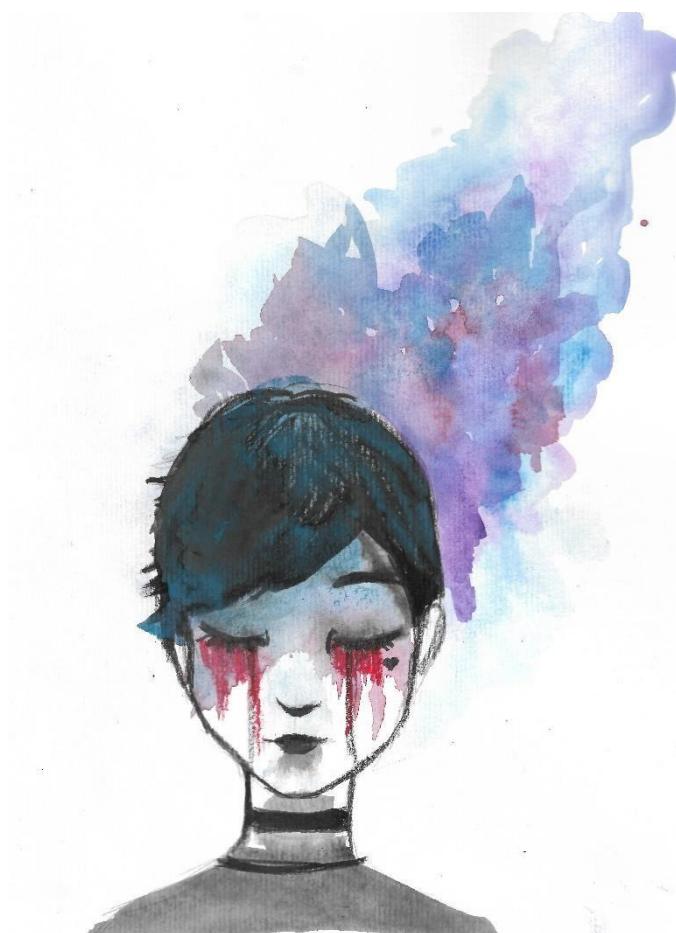
momentos de depressão com momentos de felicidade. Ainda que a depressão clínica tenha sido parte da minha vida desde os 16 anos, sempre me considerei uma pessoa bem-humorada e, no geral, alegre. Às vezes isso gerou um senso de confusão em mim, como se esse aspecto da minha personalidade fosse incompatível com aquele relacionado aos transtornos mentais. *Talvez você só esteja fingindo tudo isso para ganhar atenção*, uma voz dentro de mim sussurrava.

Mas então quando a tristeza, o desespero e o vazio apareciam, ou então quando os sintomas da depressão - que envolvem todos esses sentimentos negativos, mas também uma falta de energia e incapacidade para lidar com tarefas diárias como tomar banho, levantar da cama ou comer -, eu também me sentia inadequada e como se os momentos de alegria tivessem sido uma farsa. A obra é uma tentativa de mediar esses dois mundos, e aceitar as múltiplas facetas do meu eu. Ou seja, não preciso me encaixar em um estereótipo sobre uma pessoa com depressão, com ansiedade ou com transtornos alimentares para que meu sofrimento seja real ou válido. Acredito que seja importante acolher cada momento da minha vida em sua integridade.



Coração maltratado em guerra (2018), aquarela, carvão e canetinha sobre papel.

Como também tentei expressar na última aquarela, eu sou uma pessoa que sente tudo com muita intensidade. Às vezes sinto como se meus órgãos estivessem expostos, como se eu não tivesse uma carcaça. Em meus desenhos e pinturas, órgãos do corpo humano e sangue são temas comuns, talvez pela influência que a obra de Frida Kahlo tem em mim, mas também como uma metáfora para a dor. Utilizo desenhos de feridas físicas, corpos sangrando ou órgãos fora do corpo para remeter a sentimentos viscerais de dor, e também como forma de lembrar que a mente está vinculada a um corpo. Nós somos os nossos sentimentos, mas também somos carne, sangue e ossos.

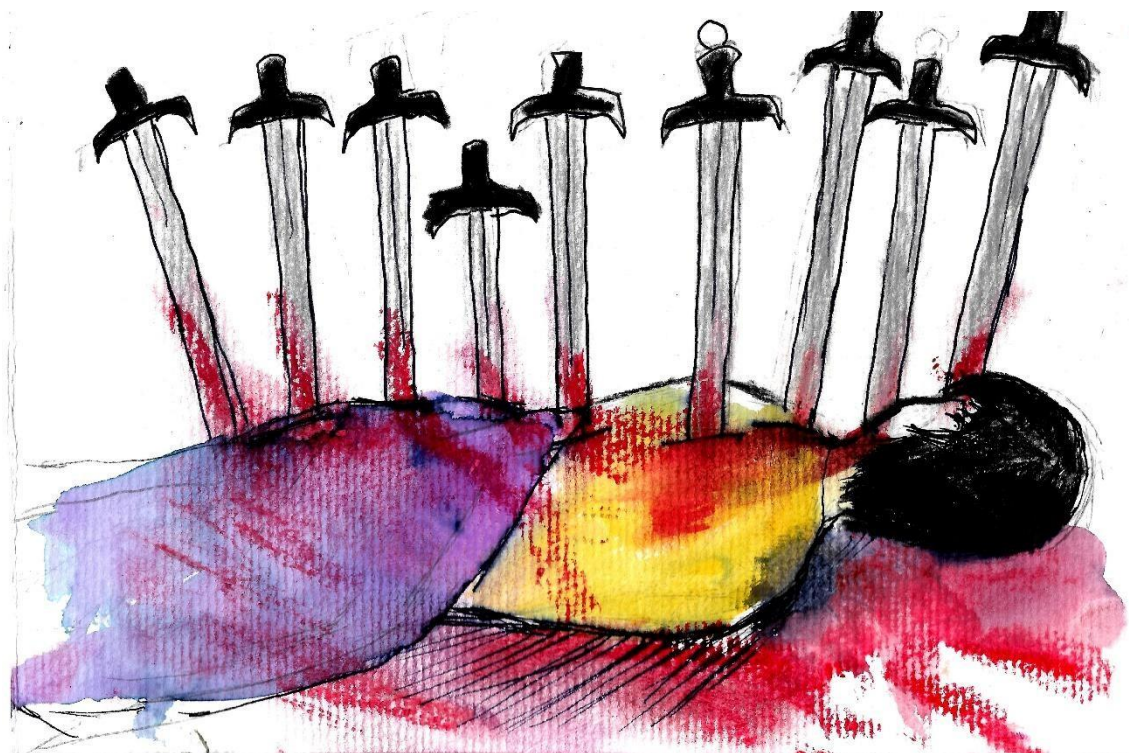


Autorretrato em silêncio (2018), aquarela e nanquim sobre papel.

A ideia por trás dessa obra é a dificuldade que sinto em verbalizar meus sentimentos, especialmente através da palavra falada. Embora eu tenha relativa facilidade em me expressar através de desenhos e da escrita, sempre tive dificuldades de falar sobre meus sentimentos para as outras pessoas. Quando me abri pela primeira vez sobre o abuso sexual que sofri, não foi através da palavra falada: escrevi uma carta para uma pessoa especial, que me fazia me sentir confortável, narrando o ocorrido. É muito difícil para mim me expressar através da fala em

relação a qualquer tema que me seja sensível sem cair em um choro catártico, o que me faz parar de falar.

Muitas vezes sinto que não consigo me expressar sobre coisas que são realmente importantes para mim. Sinto até que isso chega a prejudicar a minha comunicação com outras pessoas. Esse silêncio forçado, fruto da minha tentativa de “engolir” meus sentimentos e demandas, gera uma profunda dor, que por sua vez transborda delicadamente através de lágrimas de sangue – uma expressão de dor, porém também controlada.



Não há descanso (2018), aquarela, giz pastel e nanquim.

Esta obra foi inspirado na carta Dez de Espadas do Tarot, que está relacionada a derrota, perda e sofrimento. A produção dessa aquarela foi extremamente catártica, de uma forma muito dolorosa. Ao desenhar cada espada, lembrei de cada fracasso e cada perda que senti ao longo da minha vida - que como lâminas, sinto perfurando a minha alma. Acredito que através dessa aquarela, consegui expressar um sentimento de derrota completo, que nunca consegui expressar muito bem em palavras. O seu sentimento de entrega ao sofrimento, como se não houvesse saída, em conjunto com o sangue e as espadas perfurando o corpo, faz com que seja uma peça desagradável de se olhar.

E onde está o final feliz?, pergunta a leitora, aflita. *Onde está a parte em que tudo fica bem?* Eu já havia me questionado se a ausência de um desfecho positivo na narrativa de aquarelas que escolhi poderia angustiar alguém que entrasse em contato com este trabalho. De certa forma, a estrutura mais comum das histórias é terminar em uma curva positiva – através de uma superação de um obstáculo e uma mensagem otimista.

Do ponto de vista das autoras, a autoetnografia pode nos fazer sentir mais angustiados do que antes, em especial se o trabalho é concluído sem nenhum tipo de resolução ou final feliz (ELLIS et BOCHNER, 2002, *apud* BROWN, 2012, p. 12). Na autoetnografia sobre bulimia de Tillman-Healy, ela afirma que sua história não é um conto de fadas em que ela derrota a bulimia e se torna feliz para sempre. Ela admite que sua trajetória com a bulimia ainda é uma batalha, e sugere que a falta de uma resolução em sua história pode frustrar algumas leitoras (Tillman-Healy, 1996, p. 104).

Em relação a narrativas sobre transtornos mentais, é compreensível o desejo das autoras de se retratarem como “curadas” ou “funcionais” como um objetivo de evitar um possível estigma e isolamento (BROWN, 2012, p. 12). Apesar disso, a força da autoetnografia está em dar visibilidade e potência a narrativas que geralmente são silenciadas, de forma que realizar um esforço para tornar a história mais palatável para quem lê pode até mesmo ser contraproducente.

Devo reconhecer que hoje, sou capaz de lidar com algumas situações e efeitos da depressão de forma muito mais saudável e construtiva, mas não estaria sendo honesta se dissesse que não tenho recaídas, ou momentos que me pergunto se realmente estou avançando. No presente momento, eu sigo tomando remédios antidepressivos. Eu os tomo desde os dezesseis anos e hoje tenho 21, com uma pausa de um ano e meio nesse período. Eu sonho com o dia em que eu não precisarei mais usá-los, mas esse dia ainda não chegou. Enquanto isso, me esforço para viver um dia por vez, em uma jornada que não é linear, mas é constante. Aproveito as pequenas coisas da vida, quando estou bem o suficiente para conseguir apreciá-las. Uma xícara de chá, um beijo e um abraço de quem eu amo, o cheiro de livros recémcomprados e o cheiro da terra antes de chover.

Eu me mantenho viva, e através disso, construo o meu manifesto.

CONCLUSÃO

A experiência de escrever sobre saúde mental no contexto da UnB tem sido transformadora para mim em todos os sentidos. O presente trabalho não é apenas a conclusão dos meus quatro anos aprendendo antropologia, mas também é um testemunho e um manifesto sobre a experiência de ser uma mulher com transtornos psicológicos inserida nesse espaço. Como dito anteriormente, uma das potencialidades da autoetnografia é trazer visibilidade a experiências que normalmente são silenciadas e rodeadas de tabus (GAMA, 2016).

O processo de construção de uma autoetnografia em saúde mental envolveu entrar em contato com múltiplas camadas do meu próprio self, além de ter me permitido ser afetada pela trajetória de outras pessoas que passam pela situação de sofrimento mental. Se minha jornada foi marcada pelas feridas causadas por ser uma mulher com depressão, o processo de escrito transformou minha dor em luta. Hoje, além de estudante e artista, eu me considero uma ativista de saúde mental. Antes, eu sentia que as violências psicológicas que sofri ao longo de minha vida eram parte apenas da minha história isolada, e hoje percebo que muitas outras pessoas passaram e ainda passam por violências parecidas. Através da pesquisa e do trabalho de campo, conheci pessoas e grupos que impactaram minha vida para sempre. Pessoas que passaram por situações por situações parecidas com a minha, mas também se sentiam sós, da mesma forma que eu.

Só que existe uma mordaca invisível em nossas bocas, seja por tabu ou medo. As palavras se ensaiam, mas o som não sai. *É melhor deixar para outra hora.*

O Silêncio.

Ao despir minha alma ao longo dessas páginas, é a mordaca que quero arrancar. É doloroso me abrir assim, porém foi muito mais doloroso engolir minhas dores durante todos esses anos. O processo de construir uma antropologia a partir das minhas próprias feridas emocionais, que durante tantos anos lutei para esquecer, tem sido profundamente empoderador.

Através do contato com minhas próprias dores e com as dores de outras pessoas, assumo a tarefa de produzir uma antropologia que se permite ser vulnerável. A escrita vulnerável é uma iniciativa que envolve riscos. Durante a maior parte do século 20, o paradigma acadêmico dominante envolve distância, objetividade e abstração. O pior pecado era ser “pessoal demais”. (BEHAR, 1992, p. 12).

Os efeitos deste paradigma ainda são sentidos por pesquisadoras que se arriscam a assumir a tarefa de expor pedaços de sua vivência em seus trabalhos. Por exemplo, Smith (1999) discute os riscos enfrentados por ele na construção de uma autoetnografia sobre depressão, que o fez temer ser ostracizado por seus colegas e perder oportunidades profissionais. Beatriz Klimick Gama, em seu artigo sobre transtornos alimentares, expôs o seu desconforto inicial em

“sair do armário” como alguém que teve transtornos alimentares, por medo do seu trabalho ser lido como autoterapia e desacreditado (GAMA, 2017, p. 548).

O estigma sobre as pesquisadoras que expõe suas vivências não é compatível com a produção de um conhecimento antropológico compartilhado e transformador e que se mantém crítico às opressões e desigualdades. Não existe sentido em só acolher, dentro da Antropologia, as experiências marginalizadas quando são baseadas em relatos de terceiros. Como demonstrado ao longo do trabalho, a exposição das vivências pessoais na autoetnografia existe como uma forma de amplificar as potencialidades de compreensão da nossa disciplina sobre as variadas facetas da experiência humana.

Para Behar, a exposição do self precisa ser essencial para a argumentação, não um floreio decorativo, a nem exposição com fins em si mesma (BEHAR, 1992, p. 14). A ideia de que a autoetnografia é um devaneio narcisístico não apenas é insensível ao sofrimento alheio, como também não corresponde ao processo real de construção da autoetnografia, que muitas vezes envolve o confronto com aspectos dolorosos da vida da pesquisadora (BROWN, 2012). A ideia de que seria mais “fácil” escrever uma autoetnografia do que outras formas de escrita antropológica não se verifica na minha experiência e na experiência de outras autoras. A escrita vulnerável necessita tanta habilidade e nuance quanto a escrita distante com pretensões objetivistas - e na minha visão e de Ruth Behar (1992), talvez ainda mais, pois os riscos são maiores (BEHAR, 1992, p. 13).

Apesar dos riscos envolvidos na produção de uma escrita vulnerável, por conta do estigma que recai sobre experiências marginalizadas, acredito que estes sejam proporcionais ao potencial transformador dessa forma de escrita. De acordo com Behar (1992), “quando você escreve de forma vulnerável, outras pessoas reagem de forma vulnerável” (1992, p. 16). A escrita vulnerável pode existir como um catalisador para a mudança, pois ela tem o poder de iniciar um diálogo entre a produção acadêmica e os problemas que emergem da sociedade. Ao escrever este trabalho, eu transitei por diversos espaços trazendo a pauta da saúde mental, iniciando diálogos com outras alunas que também sentiam suas vozes silenciadas. Muito mais do que dar sentido apenas à minha experiência individual, a construção deste trabalho me permitiu o encontro com outras pessoas na mesma situação – e também me fez refletir sobre situações que eu não vivencio, como a questão da saúde mental em professoras, servidoras e terceirizadas da Universidade de Brasília. Ou seja, o presente trabalho não apenas tem uma função acadêmica, também é um registro – *testemunho* – da experiência de (sobre)viver a Universidade de Brasília em talvez um dos momentos mais sombrios de sua história. Acredito que as palavras e imagens presentes aqui podem elucidar um pouco alguns fatores que

marcaram não só a minha, mas a trajetória acadêmica de muitas estudantes da UnB. Entre eles, peso emocional de vivenciar uma universidade marcada por tragédias, como um feminicídio em 2016 e um suicídio em 2018 no campus. Além disso, também procurei explorar todas as emoções envolvidas em ser uma mulher bissexual com depressão: não só o medo, a raiva, a dor e a indignação, mas também o orgulho, a esperança e sobretudo a coragem. Coragem de se expor, coragem de tocar nas próprias feridas – um instinto de vida dentro da morte, como uma flor que brota no meio do asfalto.

As vantagens do modelo de conhecimento proposto pela autoetnografia é a possibilidade da construção de alternativas epistemológicas e políticas para uma verdadeira transformação social. Sendo assim, ela também pode contribuir para o estabelecimento de uma universidade inclusiva (VENTURINI et GOULART, 2016), isto é, um modelo de universidade que é capaz de acolher as diferentes vivências das pessoas do corpo universitário, e que funciona como um fator de proteção à saúde mental. Ainda que a Universidade tenha sido caracterizada como um lugar de exclusão e solidão em muitos pontos deste trabalho, é importante ressaltar que ela também pode ser um lugar de proteção e de acolhimento. A universidade não é uma estrutura invisível e imutável que paira sobre todas nós, pelo contrário. Ela não é feita só de concretos e tijolos, e sim de pessoas, de suas ideias e de suas ações. Alunas, professoras, terceirizadas, servidoras, militantes. Através da construção de políticas universitárias mais justas, o que só é possível através da mobilização política de grupos vulneráveis, a universidade pode se humanizar, se transformando de um lugar hostil para um lugar de acolhimento e pluralidade.

Se existe uma lição neste processo, é uma reflexão sobre o lugar da Antropologia face às opressões e processos de marginalização e exclusão psicossocial. O que a Antropologia, com suas ferramentas teóricas – entre elas, a autoetnografia, porém não apenas – pode trazer de frutífero para o combate ao estigma relacionado ao sofrimento mental e seus distúrbios e condições associadas (depressão, borderline, bipolaridade, ansiedade, transtornos alimentares, esquizofrenia, etc)? Nas palavras de Tim Ingold, a Antropologia existe como participante de uma grande conversa para moldar o mundo (MAFRA et al, 2014). Se nós, enquanto antropólogas, somos dadas uma voz e uma oportunidade de falar em relação a estigmas e tabus que nos cercam, devemos nos posicionar de forma ativa para garantir o florescimento da diferença humana. É, portanto, tarefa da Antropologia também escutar e acolher as histórias de pessoas que fujam à norma psicossocial, tanto como interlocutoras, mas também como produtoras ativas de conhecimento.

Referências bibliográficas

- AFIFI, Mustafa. Gender differences in mental health. In: Singapore Med J. v. 48 n. 5, 2007.
- ALMEIDA Filho, Naomar; Maria Thereza COELHO; Maria Fernanda Tourinho PERES. “O Conceito de Saúde Mental”. In: REVISTA USP, n.43, 1999
- AZEVEDO, Aina. “Desenho e antropologia: recuperação histórica e momento atual”. In: Cadernos de Arte e Antropologia, Vol. 5, No 2, 2016.
- BASTOS, Olga Maria; DESLANDES, Suely Ferreira. “A experiência de ter um filho com deficiência mental: narrativas de mães.” In: Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, Vol. 24, n. 9, 2008.
- BEHAR, Ruth. *The Vulnerable Observer: Anthropology That Breaks Your Heart*. Boston: Beacon Press, 1992.
- BROWN, Samuel. “Autoethnography and mental illness”, autopublicado, 2012. Disponível em: https://www.academia.edu/13834589/Autoethnography_and_mental_illness_The_power_of_narratives_to_facilitate_positive_change
- CAMP, D.L et. FINLAY et LYONS. “Is low self-esteem an inevitable consequence of stigma? An example from women with chronic mental health problems” In: Social Science & Medicine v. 55, 2005.
- CHURCH, K.. *Forbidden Narratives*. London: Gordon & Breach, 1995.
- COSTA, José Carlos Pinto. “Para uma autoetnografia dos estados de vulnerabilidade: ensaio num caso de disfunção da tiróide”. Atas do 5o Congresso Ibero.americano em Investigação Qualitativa. Salamanca, Espanha, 2016.
- CRESSWELL, Mark. “Psychiatric survivors and testimonies of self-harm”. In: Social Science & Medicine, v. 61, 2005.
- CUSTER, Dwayne. “Autoethnography as a Transformative Research Method. The Qualitative Report”, 19(37), 2014.
- Delamont, S. “The only honest thing: Autoethnography, reflexivity and small crises in fieldwork”. In: Ethnography and Education, 4(1), 51-63, 2009.
- ELLIS, Carolyn e BOCHNER, Arthur P. “Autoethnography, personal narrative, reflexivity.” In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp.733-768). Thousand Oaks, CA: Sage, 2000.
- ELLIS, Carolyn; ADAMS, Tony; BOECHNER, Arthur. “Autoethnography: an overview”.

Forum: Qualitative Social Research, 12 (1), Art. 10, 2010.

ETTORRE, Elizabeth. Gender, older female bodies and autoethnography: Finding my feminist voice by telling my story”. Women’s Studies International Forum 28, 2005.

ETTORE, Elizabeth. “Nuns, Dykes, Drugs and Gendered Bodies: An Autoethnography of a Lesbian Feminist’s Journey Through ‘Good Time’ Sociology” in Sexualities, 2008.

FAVRET-SAADA, Jeanne. “Ser afetado”. In: Cadernos de Campo, n. 13, p. 155-161, 2005.

FERRAZ, Dulce. “Saberes em diálogo: auto-etnografia sobre escolhas terapêuticas no tratamento de um câncer de mama em estágio inicial”, paper apresentado II Reunião de Antropologia na Universidade de Brasília (acessível nos anais do II RAS: https://docs.wixstatic.com/ugd/d094b6_5d64f133f44b424d8c6726ae7f4a89d8.pdf), 2017.

GAMA, Beatriz Klimick Gouvea. “Você não é seu transtorno alimentar: Os desafios de ser pesquisadora e nativa”, paper apresentado II Reunião de Antropologia na Universidade de Brasília (acessível nos anais do II RAS: https://docs.wixstatic.com/ugd/d094b6_5d64f133f44b424d8c6726ae7f4a89d8.pdf), 2017.

GAMA, Fabiene. “Sobre emoções, imagens e os sentidos: estratégias para experimentar, documentar e expressar dados etnográficos”. In: Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, Vol. 15, n. 45, 2016.

GAMA, Fabiene. “Tornar-se cronicamente doente: perspectivas de uma im-paciente sobre cuidados médicos”. Atas do 13ª Fazendo Gênero, Florianópolis, 2017.

Gomes, Inês Belo “Deixei o desenho enterrado” ou como ressuscitar o grafismo enquanto metodologia antropológica: um caso prático”, In: *Cadernos de Arte e Antropologia*, Vol. 5, No 2, 2016.

GONÇALVES, Marco Antonio; HEAD, Scott (Org.). Devires imagéticos: a etnografia, o outro e suas imagens. Rio de Janeiro: 7Letras, 2009.

INGOLD, Tim. Being Alive – Essays on movement, knowledge and description. 1 ed. London and New York: Routledge, 2011.

KIESINGER, C. E. “My father's shoes: The therapeutic value of narrative reframing.” In: *Ethnographically speaking: Autoethnography, literature, and aesthetics*, 95-114, 2002.

KUSCHNIR, Karina. “A antropologia pelo desenho: experiências visuais e etnográficas”. In: Cadernos de Arte e Antropologia, Vol. 5, No 2, 2016.

KUSCHNIR, Karina. “Ensinando antropólogos a desenhar: uma experiência didática e de pesquisa”, In: Cadernos de Arte e Antropologia, Vol. 3, No 2, 2016.

LÉVI-STRAUSS, C. A crise moderna da antropologia. *Revista de Antropologia*, v. 10, n. 1-2, p. 19-26, 1962.

MAFRA, Clara; BONET, Octavio; VELHO, Otávio; PRADO, Rosane. “A Antropologia como participante de uma grande conversa para moldar o mundo - Entrevista com Tim Ingold”, *Sociologia e Antropologia*, 4 (2), 2014.

MORAIS, Beatriz de Lima. “A “história única” dos transtornos alimentares: uma autoetnografia em saúde mental”, paper apresentado II Reunião de Antropologia na Universidade de Brasília (acessível nos anais do II RAS:

[/https://docs.wixstatic.com/ugd/d094b6_5d64f133f44b424d8c6726ae7f4a89d8.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/d094b6_5d64f133f44b424d8c6726ae7f4a89d8.pdf)), 2017.

MORRIGAN, Clementine. “Failure to Comply: Madness as a Testimony” in *Canadian Journal of Disability Studies*, v. 6, n. 3, 2017.

MUNCEY, Tessa. “Doing Autoethnography”, *International Journal of Qualitative Methods*, 4(3), 2010.

NGUNJIRI, Faith; HERNANDEZ, Kathy-Ann; CHANG, Heewoon. “Living autoethnography: connecting life and research”[Editorial]. *Journal of Research Practice*, 6(1), 2010.

OLIVAR, José Miguel. “Dibujando Putas: reflexiones de una experiencia etnográfica con apariciones fenomenológicas.” Pp. 54-84 *Revista Chilena de Antropología Visual* (10), Santiago de Chile, 2007. Disponível em: <http://www.rchav.cl/imagenes10/imprimir/nieto.pdf>

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; PADOVANI, Ricardo Da Costa. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 19, n. 3, p. 995-996, Mar. 2014 .

OLIVEIRA, Wolney F. Pensar sensações para sentir pensamentos - deslocamentos de uma autoetnografia. In: *II Seminário Nacional de Pesquisa em Cultura Visual*, 2009, Goiânia. Anais do ... Seminário Nacional de Pesquisa em Cultura Visual, 2009.

ORTEGA, Francisco. O sujeito cerebral e o movimento da neurodiversidade. *Mana*, Rio de Janeiro , v. 14, n. 2, p. 477-509, Oct. 2008 .

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é método. *Horiz. antropol.*, Porto Alegre , v. 20, n. 42, p. 377-391, Dec. 2014 .

PEMBROKE, Louise. *Self-harm: Perspectives from Personal Experience*, Chipmunkpublishing, 2009.

PUSSETTI, Chiara. Os frutos puros enlouquecem. *Percursos de arte e antropologia*, *Rev Antropolítica*, n. 38, 2015.

RODGERS, Carl. “Empathic: An Unappreciated Way of Being”, *he Counseling Psychologist* 5(2), 1975.

SMITH, B. "The abyss: Exploring depression through a narrative of the self." In: *Qualitative Inquiry*, 5, 264-279, 1999.

TILLMAN-HEALY, L. "A secret life in a culture of thinness: Reflections on body, food and bulimia." In: ELLIS, Carolyn; BOCHNER, Arthur. (Eds.), *Composing ethnography: Alternative forms of qualitative writing*. Walnut Creek, California: AltaMira Press, 1996.

VENTURINI, Ernesto et. GOULART, Maria Stella Brandão. "Universidade, solidão e saúde mental" In: *Interfaces, Revista de Extensão da UFMG*, v. 4, n. 2, 2016. World Health Organization. "Gender in Mental Health Research", 2005.